

· THE ULTIMATE EXPERIENCE ·



RAJPRUEK CLUB

ISSUE 3 / 2016

15 Scoop
เดิน-วิ่ง เทิดพระเกียรติ
ราชพฤกษ์...แต่ในหลวงด้วยดวงใจ

32 Feature
Behind The Success: What We've
Learned from The Amazing Athletes

48 Golf Destination
Al Zorah Golf Club
The One & Only In UAE

RUN *FOR* THE KING

เดิน-วิ่ง เทิดพระเกียรติ
ราชพฤกษ์ ... แต่ในหลวงด้วยดวงใจ 5 พ.ค. 5 กม. ไมโครมาราธอน



เพื่อเพื่อน เต็มทีเสมอ

CHANG WORLD PRESENTS DJ POOM DJ PETJAH AND DOME PAKORN LUM
IN ASSOCIATION WITH FRIENDS EVERYWHERE INSPIRED BY TRUE STORIES



ติดตามเพิ่มเติมที่
 / CHANGWORLD



โออิชิ กรุ๊ป

ผู้นำและสร้างสรรค์ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มสโลว์ไลฟ์เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคนรุ่นใหม่



OISHI おいしい
GROUP
PUBLIC COMPANY LIMITED

www.oishigroup.com

Message from GM



สวัสดิ์ท่านสมาชิกที่รัก

ฤดูกาลแห่งการแข่งขันกีฬาของมวลมนุษยชาติ Olympic Rio 2016 กำลังจะเริ่มขึ้นในอีกไม่กี่สัปดาห์ข้างหน้า คงจะเป็นอีกหนึ่งช่วงเวลาที่คุณคนไทย จะรวมใจเป็นหนึ่งเพื่อเชียร์นักกีฬาตัวแทนประเทศไทย ให้ได้รับเหรียญรางวัล เพื่อแสดงให้โลกได้ประจักษ์ถึงศักยภาพทางกีฬาของคนไทย

สิ่งสำคัญที่สุดของการเป็นนักกีฬาคือการฝึกซ้อม ยิ่งซ้อมมากเท่าไร ความเชี่ยวชาญ ความชำนาญก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น นักกีฬาระดับโลกล้วนแล้วแต่ผ่านการฝึกซ้อมมานับไม่ถ้วน

ในวาระสารบัญนี้ ผมมีความยินดีที่จะนำเสนอเรื่องราวของนักกีฬาระดับโลกกับหนทางการเคียวกรำฝึกซ้อมกว่าจะก้าวขึ้นมาเป็นเบอร์หนึ่งในสนามได้ เพื่อเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่กำลังเหน็ดเหนื่อยกับการฝึกซ้อม โดยเฉพาะกับนักกีฬาเท่านั้น แต่เรื่องราวที่น่าสนใจในบทความนี้สามารถนำไปปรับใช้กับทุกๆ เรื่องของชีวิตได้ หากคุณฝึกซ้อมทุกวัน นานพอ และมากพอ ความสำเร็จอยู่ใกล้แค่เอื้อมครับ

หนึ่งตัวอย่างความสำเร็จที่ผมอยากให้สมาชิกทุกท่านได้เห็นก็คือ การเข้าเส้นชัยของผู้เข้าร่วม เดิน - วิ่ง เทิดพระเกียรติวันฉัตรมงคล เฉลิมฉลองครบรอบ 70 ปี แห่งการครองสิริราชสมบัติ รายการ "ราชพฤกษ์แด่ในหลวง ด้วยดวงใจ 5 พ.ค. 5 กม. ไมโครมาราธอน" ปีที่ 2 จัดขึ้นเมื่อวันที่ 5 พ.ค. 2559 บริเวณโครงการนอร์ธปาร์ค สำหรับผมแล้ว ทุกคนที่วิ่งเข้าเส้นชัยในวันนั้นถือเป็นผู้ชนะด้วยกันทุกคน

เพราะผมเชื่อว่า แคคุณพาตัวเองออกมาจากบ้านแล้วออกกกำลังกาย จะเพื่อตัวเองหรือเพื่อคนอื่น นั่นถือเป็นการชนะใจตัวเองแล้วครับ

ด้วยความเคารพ

เถลิงชัย สุวรรณมัย
ผู้จัดการทั่วไป ราชพฤกษ์คลับ

Dear Rajpruek Members,

Rio 2016 Olympics is almost upon us. It will be another occasion Thai people come together in unison to support our sportsmen. We will surely all be rooting for them to win many medals and proudly declaring the potentials of Thai Athletes. The most important factor in the success of any athletes is practice. The more you practice, the better an athlete you will become. World class athletes have all been through countless hours of intense practices. In this issue of our magazine, I am delighted to be able to present to you the roads to success of world class sportsmen. I hope that the story of their determination and perseverance will inspire and motivate you in the pursuit of your goals whether they are sport-related or not. I truly believe that once you work long and hard on something, success is always within reach. One of the success stories we are presenting in this issue is the story of those who reached the finish line at the "Rajpruek for the King's Coronation Day 5K Micro-marathon" The race is held for the second time to celebrate the 70th Anniversary of His Majesty the King's coronation at Rajpruek's North Park Golf & Sport Club on May 5th, 2016. Those who crossed the finish line that day, no matter what their ranking are, are for us, the winners of the race. Overcoming your own tendency to stay in the comfort zone; getting yourself out of bed to do something for others is indeed a victory.

With love,

Sincerely yours,
Thalerngchai Suwannamai
General Manager



RAJPRUEK CLUB

100 Moo 3, Vibhavadi-Rangsit Road,
Thung Song Hong, Lak Si, Bangkok 10210, Thailand
Tel.: 0-2955 0055 (40 Lines)
Fax.: 0-2955 0929
Website: www.rajpruek.com
Facebook: facebook.com/rajpruekclub
Rajpruek Club Magazine is published
and produced on behalf of the Rajpruek Club by:

Lifestyle and Travel Media Co., Ltd.
29 Bangkok Business Center (BBC), 19th Fl.
Room 1901 Soi Ekkamai, Sukhumvit 63 Road, Klongtoey Nua,
Wattana, Bangkok 10110 Thailand
Tel.: 0-2391 2290-3, 0-2391 4030-2
Fax.: 0-2391 4033
Email: info@lifestyleandtravel.com
Website: www.lifestyleandtravel.com

Director:
Amarin Kocharat

Editorials:
Lifestyle Editor
Alisa Rujiwipat
Graphic Designer
Laphat-Rada Yenchan
Photographer
Pimlada Thanachoknitiwat

For All Editorial Enquiries, Write To:
alisa@lifestyleandtravel.com

Advertising Team:
Prim Narindrakura Na Ayudhaya
(Mobile: 081-910 0503)
Piyapan (Pooky) Philastjit
(Mobile: 085-070 0131)
Ponvipa Klaham
(Mobile: 086-097 2887)
Dawood Sueptrakool
(Mobile: 085-552 0287)

All Sales Enquiries, Please Write To:
info@lifestyleandtravel.com

Accounting Manager:
Aungkana Treesub

Administrative Supervisor:
Rachanee Pairorj-Euaanan

Traffic Coordinator:
Jessada Hirunabut



เจ็ดสิบปีที่พระองค์ทรงครองราชย์
ทรงกอบกิจมั่งมันทุกวันวาร
ธ ทรงเป็นพระบิดาประชาราษฎร์
ให้ครองสุขถ้วนหน้าทั้งชาติ
ขออำนาจคุณพระรัตนตรัย
ทั้งทวยเทพอภิบาลบันดาลคล

ประชาชาติร่วมเย็นเป็นสุขศานต์
เพื่อสมานให้ไทยรักสามัคคี
ทรงห่วงใยไทยทั้งชาติทุกถิ่นที่
ใช้ชีวิพอเพียงหล่อเลี้ยงตน
สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่ไทยทุกแห่งหน
พระทรงพลทรงพระเจริญเทอญ

ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน)

CONTENTS

Issue 3/2016

13



PLAY

9 Tip's Tips

Basic to Swing Perfect
หน้าไม้ต้องราบกับพื้นเสมอ

11 Hole in one

The Best Golf Shot

13 Health

"ชาเขียว" ลดไขมันเพิ่มสมาธิ

14



LIFE & PEOPLE

14 Scoop

Run for The King
ราชพฤกษ์...แต่ในหลวง ด้วยดวงใจ
5 พ.ค. 5 กม. ไมโครมาราธอน ปีที่ 2

20 Social & Events

For Special Friend

30 Environment Issue

Energy Management
การจัดการพลังงาน

40



FEATURE

32 Feature

Behind The Success :
What We've Learned from
The Amazing Athletes
เบื้องหลังความสำเร็จนักกีฬาระดับโลก

36 Trend

Beauty and Muslim
เมื่อตลาดความสวยงามของมุสลิม
กำลังโตวันโตคืน

38 Gadget & Equipment

Portable Workout Tool
อุปกรณ์ออกกำลังกายพกพา

40 Motor

New Step Beyond
Volvo ใหม่ มาพร้อมความปลอดภัย
อย่างที่สุด

44



41 Watch & Jewelry

The Splendid Timepieces

42 Art

Tom Dixon's Space
When Bad Boy Lives in Thailand

TRAVEL & LEISURE

44 Travel

Slowly in Amsterdam
เลียบบดลองเมืองดัตช์

48 Golf Destination

Al Zorah Golf Club
The One & Only In UAE

SPECIAL !!

3 PAY 2 GUEST FEES*

FROM JULY 1st - OCT 28th 2016



*Condition

Member with 3 guests on Tuesday - Friday only



RAJPRUEK
CLUB

For more information, Please contact MRO. Counter Tel. 02 955 0055 Ext. 1107, 1108

A full-page photograph of a golfer in mid-swing on a golf course. The golfer is wearing a white long-sleeved shirt with a dark panel on the back, white pants, and a grey cap. The background shows a lush green golf course with trees in the distance under a sunset sky with orange and pink clouds. A golf ball is visible in the air above the golfer's head.

PLAY

"If you don't practice you don't deserve to win"

Andre Agassi

Basic to *Swing Perfect*

หน้าไม้ต้องราบกับพื้นเสมอ



• หน้าไม้ต้องราบกับพื้นเสมอ



• ปลายไม้กระดก



• ก้นไม้กระดก

การตีกอล์ฟให้ลูกออกไปตรง แน่นอนและคงเส้นคงวา นอกจากการมีสวิงเพลนที่ถูกต้องเพื่อให้ทิศทางลูกออกไปตรงอย่างเป็นธรรมชาติแล้ว การจรดลูกก็สำคัญเช่นกัน ต่อให้มีวงสวิงดีมากน้อยแค่ไหน แต่ถ้าจรดลูกไม่ดี ก้นไม้กระดกหรือปลายไม้กระดก จะส่งผลต่อทิศทางของลูก ทำให้ตีลูกออกไปไม่ได้ตามทิศทางที่ต้องการ

ถ้าจรดลูกแล้วก้นไม้กระดก หน้าไม้จะชี้ไปขวาของเป้าหมาย ลูกออกจากหน้าไม้มีแนวโน้มเลี้ยวขวา ถ้าปลายไม้กระดก ซึ่งมักพบบ่อย โดยเฉพาะนักกอล์ฟเอเชียที่โชดเหล็กสเปคอเมริกา ส่วนสูง

ของเราไม่สูงเท่าฝรั่ง ไม่เหมาะกับตัว ทำให้ปลายไม้กระดก หน้าไม้จะชี้ไปทางซ้ายของเป้าหมาย โอกาสที่ลูกดรอร์หรือสุคมีสูง

วิธีที่ถูก หน้าไม้ต้องราบกับพื้นเสมอ

วิธีที่ผิด ปลายไม้กระดก, ก้นไม้กระดก

ลองสังเกตการจรดไม้ของเราดูนะค่ะ ต้องให้หน้าไม้ราบกับพื้นเสมอ ถ้ามุมหัวเหล็กไม่เหมาะสมกับสรีระของเรา แนะนำให้ไปปรับหัวเหล็กดีกว่า เพราะกอล์ฟเป็นกีฬาที่สามารถปรับปรุงปรกรณ์ให้เข้ากับผู้ใช้ได้สะดวกกว่ากีฬาชนิดอื่นมากค่ะ ■

LET'S GO DIVING

PADI OPEN WATER DIVING COURSE



Open Water Course (4 days) หลักสูตรคอร์สดำน้ำขึ้นพื้นฐาน (4 วัน)

There are 3 steps to becoming a PADI Open Water Diver.
ในหลักสูตรการสอน Open Water ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

- Get the knowledge (ภาคทฤษฎี)
- Pool or confined water dives (ภาคปฏิบัติ)
- The Open Water dives (ภาคทะเล)

Course Fee (อัตราค่าเรียน)

- One person ฿24,500*
เดี่ยวท่านละ
 - Group 2 persons ฿21,500/person*
กลุ่มละ 2 ท่านๆละ
 - Group 3-4 persons ฿17,500/person*
กลุ่มละ 3-4 ท่านๆละ
- *Equipment included (รวมอุปกรณ์)
** Exclude 7% VAT (ไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)



สมาชิกท่านใดสนใจสามารถสอบถามรายละเอียดและสมัครเรียนได้ที่แผนกสระว่ายน้ำ
คุณ อติศักดิ์ 081 720 4235, คุณ วรพจน์ 091 871 3914



Triathlon & Swimming Coaching (ADVANCE LEVEL)

ดร. สโรช แก้วมณี

Certified Triathlon Coach จาก IRONMAN University
เป็นโค้ชว่ายน้ำระดับสูงจาก FINA (สหพันธ์ว่ายน้ำนานาชาติ)

อัตราค่าสอน

Swimming Private (Advance Level)	1 hr.	1,500.-
Triathlon	1 Course (8 Times)	9,500.-

** Exclude 7% VAT (ไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)

สมาชิกท่านใดสนใจสามารถสอบถามรายละเอียดและสมัครเรียนได้ที่แผนกสระว่ายน้ำ
คุณ อติศักดิ์ 081 720 4235, คุณ วรพจน์ 091 871 3914

The Best Golf *Shot*

เวลาเพียงไม่กี่วินาทีจะกลายเป็นช่วงเวลาที่น่าจดจำไปตลอดชีวิต
ความรู้สึกเช่นนี้คือความรู้สึกเมื่อทำ Hole in one



30/03/2016 Hole#11 121 Yards
● Mr. Somchai Auerareerat (left)
Guest of Mr. Thawatchai Jungsanguanpornasuk (Right)



24/03/2016 Hole#11 128 Yards
● Mr. Visudt Tejapaibul (3rd from left)
Guest of Mr. Aaron Tangtrongsakdi (2nd from left)



05/03/2016 Hole#16 155 Yards
● Mr. Bundit Srivallapanondh (2nd from left)



24/04/2016 Hole#8 185 Yards
● Mr. Pattanan Amatanon (3rd from left)
Guest of Mrs. Wantana Amatanon (1st from left)



15/05/2016 Hole#16 162 Yards
● Mr. Sanpat Sopon (2nd from left)
Guest of Mr. Kanokphand Chulakasem (3rd from left)



08/05/2016 Hole#11 130 Yards
● Mr. Phangan Chaowanakarnkij (1st from left)

“ชาเขียว” ลดอ้วน เพิ่มสมาธิ

ทิพย์มีเคล็ดลับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพผิวมาฝากท่านนักกอล์ฟเหมือนเดิมค่ะ ฉบับนี้เป็นเรื่องของ

“ชาเขียว” ในปัจจุบันคนนิยมบริโภคชาเขียว กันมากมายเพราะอะไรนั้น เรามาติดตามกันค่ะ

สาร Epigallocatechin Gallate (EGCG) ที่พบ ในชาเขียว มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการขับ สารพิษในร่างกาย สามารถจัดอนุมูลอิสระที่เป็น ตัวก่อมะเร็ง DNA ในกระแสเลือดได้ ช่วยป้องกัน ความเสื่อมของเซลล์และอวัยวะต่างๆ ภายใน ร่างกาย ดังที่สุขภาพจิตจีนโบราณกล่าวไว้ว่า “ขาด อาหารสามวันยังดีเสียกว่าขาดชาเพียงวันเดียว”

สารต้านอนุมูลอิสระในชาเขียวจึงช่วยชะลอ ความแก่ชราและช่วยคงความอ่อนเยาว์ไว้ได้

แม้ในอาหารอื่นๆ จะมีคุณสมบัติในการต้าน อนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี วิตามินอี เบต้าแคโรทีน แต่เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วจะพบว่าคุณสมบัติใน การต้านอนุมูลอิสระของโพลีฟีนอลในชาเขียวจะ เห็นดีกว่า

การดื่มชาเขียวนอกจากจะดื่มเพื่อแก้กระหาย แล้ว ในชาเขียวยังมีคาเฟอีน (Caffeine) และธีโอฟิลลีน (Theophylline) ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์กระตุ้น การทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ที่ช่วยแก้ อาการง่วงนอนและทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า คาเฟอีนยังช่วยกระตุ้นสมอง เพิ่ม สมาธิ เพิ่มอัตราการเผาผลาญในร่างกาย เพิ่ม ความดันโลหิต ช่วยให้ระบบหมุนเวียนโลหิต ทำงานดีขึ้น และยังมีส่วน Alcohol และ Aldehyde ที่มีกลิ่นหอมทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยมากมายที่สนับสนุนว่า การดื่มชาเขียวจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน และไขมัน สำหรับคุณผู้หญิงที่กำลังควบคุมหรือ ลดน้ำหนักอยู่ การดื่มชาเขียวเป็นประจำก็พอช่วย ได้อีกทางหนึ่ง และยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การดื่มชาเขียวช่วยลดคอเลสเตอรอลและ ไขมันเลว (LDL) เพิ่มไขมันดี (HDL) ที่เป็น



ประโยชน์ต่อร่างกาย โดยมีรายงานการทดลองที่ แสดงให้เห็นว่า อาสาสมัครชาวญี่ปุ่นที่ดื่มชาเขียว วันละ 9 ถ้วย สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลได้ เฉลี่ย 8 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ส่วนผลการศึกษาจาก มหาวิทยาลัยเจนีวา ในสวิตเซอร์แลนด์ ที่ได้ตีพิมพ์ ลงในวารสาร The American Journal of Clinical Nutrition ในเดือนพฤศจิกายน ปี 1999 นักวิจัยได้ พบว่า ผู้ที่ดื่มคาเฟอีนและชาเขียว จะมีอัตราการ

เผาผลาญแคลอรีมากกว่าคนที่ได้รับคาเฟอีนเพียง อย่างเดียว

การดื่มชาเขียวแม้จะมีส่วนช่วยในเรื่องของการ ชะลอวัย ลดความอ้วน หรือเพิ่มสมาธิ เราก็ควร ดื่มในปริมาณที่เหมาะสม เพราะถ้าดื่มมากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการท้องผูกได้

ฉบับหน้าทิพย์จะมีเคล็ดลับสุขภาพอะไร มาฝากอีกบ้าง อย่าลืมติดตามกันนะคะ ■

AXOR CITTERIO E



Antonio Citterio

Designer - Antonio Citterio

To Antonio Citterio, the living space at home is akin to a person's "second skin", which is why his designs include just about everything that belongs in a dwelling. In his private oasis of rest, he manages to put daily stress and city life behind him. "I'd like to enhance the quality of life" - this is Antonio Citterio's challenging credo.

Axor Citterio E - The Essence of Luxury

The Axor Citterio E fixtures are characterised by a balanced contrast of smooth shapes, clean lines and precious surfaces - features of elegance and high quality respectively. Soft and slender mixer handles characterise the entire collection's design. All the products that make up this collection share a visually harmonious look that complements a variety of styles, from art nouveau to modern urban.

Hansgrohe Thailand Representative Office •

15th floor Sathorn Thani Building #1, 90/40-41, North Sathorn Road, Silom, Bangrak, Bangkok 10500 Thailand
• Tel: 662 610 3102 • Website: www.hansgrohe.com.sg • Email: info@hansgrohe.com.sg

Platinum Partners

DM HOME Thonglor 19 :
555 Thonglor 19, Sukhumvit 55, Klongton-nua,
Wattana, Bangkok 10110
Tel : 66 2 365 0789-93

DM HOME Phuket :
78 Moo 5, Chalerm Prakiat Road, Wichit Sub District,
Muang Phuket District, Phuket 83000
Tel: 66 76 612 687-8

Gold Partners

Hafele Design Studio Bangkok :
57 Soi Sukhumvit 64, Sukhumvit Rd., Bangchak, 10260,
Tel: 66 2741 7171

Hafele Design Studio Pattaya :
Nongpreu, Banglamung Chonburi 20150, Tel 66 3833 2485

Hafele Design Studio Hua Hin :
15/84 Hua Hin 29, Soi Muban Borfai, Hua Hin, Hua Hin,
Prachuapkhirikhan 77110, Tel 66 3254 7704

Hafele Design Center Phuket :
Opposite Big C, 81 Moo 5, Chalermprakiet Ror-9 Road, Vichit,
Muang, Phuket 83000, Tel 66 7630 4460

AXOR®

LIFE &
PEOPLE

"The more I practice the fuckier I get"

— Arnold Palmer

Run for The King

ราชพฤกษ์...แต่ในหลวง
ด้วยดวงใจ 5 พ.ค. 5 กม. ไมโครมาราธอน ปีที่ 2



ภาพความทรงจำของกิจกรรม “เดิน-วิ่ง เทิดพระเกียรติวันฉัตรมงคล “ราชพฤกษ์...แต่ในหลวง ด้วยดวงใจ 5 พ.ค. 5 กม. ไมโครมาราธอน” ในปีที่แล้วยังคงติดตรึงในใจของผู้ที่เข้าร่วมงานในครั้งนั้น

มาปีนี้ ราชพฤกษ์คลับ สานต่อความสำเร็จอีกครั้ง ด้วยการจัดกิจกรรมเดิน-วิ่ง เทิดพระเกียรติวันฉัตรมงคล เฉลิมฉลอง 70 ปี แห่งการขึ้นครองราชสมบัติในรายการ “ราชพฤกษ์...แต่ในหลวง ด้วยดวงใจ 5 พ.ค. 5 กม. ไมโครมาราธอน” ปีที่ 2

เมื่อวันที่ 5 พ.ค. 59 ที่ผ่านมา ณ บริเวณโครงการ นอร์ธปาร์ค เป็นการฝึกกำลังระหว่างราชพฤกษ์คลับกับสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทยและชมรมผู้สื่อข่าว โดยมี พล.อ.ประวิตร วงษ์สุวรรณ รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหม เป็นประธานเปิดงาน ร่วมด้วย นายดิเรกชัย วุฒิธรรม ประธานฝ่ายกีฬาของราชพฤกษ์คลับ และประธานจัดการแข่งขัน

น่าภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่การจัดงานทุกครั้งได้รับความร่วมมือจากสมาชิกและบุคคลภายนอกที่สนใจเป็นจำนวนมาก ครั้งนี้ก็เช่นกัน มีนักวิ่ง

เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 1,800 คน และแขกคนพิเศษที่เข้าร่วมกิจกรรมคือ น้องเมย์-รัชนก อินทนนท์ นักแบดมินตันมือ 1 ของไทย พร้อมด้วย แม่ปุก-กมลลา ทองกร ผู้อำนวยการ ร.ร. แบดมินตัน บ้านทองหยอด บรยากาศภายในงานเต็มไปด้วยความคึกคัก นักวิ่งมาถึงสถานที่ก่อนเวลาปล่อยตัวกันอย่างเนืองแน่น นักวิ่งทุกท่านยังได้รับเสื้อและเหรียญ พร้อมของที่ระลึกเล็กๆ น้อยๆ จากสปอนเซอร์ใจดีที่ให้การสนับสนุนอีกด้วย



ผลการแข่งขัน กิจกรรมเดิน-วิ่ง เทิดพระเกียรติ
"ราชพฤกษ์...แผ่ในหลวง ด้วยดวงใจ 5 พ.ค. 5 กม.
โมโครมาราธอน 2559" ปีที่ 2 ได้แก่

ประเภทชาย

อันดับ 1 คุณอุ้มยศ กิจอุดม	เวลา 16:49
อันดับ 2 คุณเสถียร ตริทิพย์วาณิชย์	เวลา 17:00
อันดับ 3 คุณกฤษฎา อนันตะ	เวลา 17:25
อันดับ 4 คุณสนธยา ศรีน้อย	เวลา 17:25
อันดับ 5 คุณเกียรติศักดิ์ บุญมา	เวลา 17:45

ประเภทหญิง

อันดับ 1 คุณสุวารี ธนาเอกนิธิวัฒน์	เวลา 19:41
อันดับ 2 คุณภัทรรภาณี ขำเป็ร็องเดช	เวลา 21:21
อันดับ 3 คุณกัญจนา วงศ์อะมาตย์	เวลา 22:23
อันดับ 4 คุณปราณี ผ่านสถิน	เวลา 22:45
อันดับ 5 คุณศศิวิมล อินทรคูสิน	เวลา 23:13

ประเภทสมาชิก

อันดับ 1 คุณต๋อบุญ พ่วงมहा	เวลา 21:03
อันดับ 2 คุณกิตติพจน์ ศิริปัญญา	เวลา 29:26
อันดับ 3 คุณศักดิ์สิทธิ์ กลิ่นสุนทร	เวลา 29:50





เพื่อให้สมาชิกที่เข้าร่วมงานและ
นักวิ่งทุกท่านได้ระลึกถึงความภูมิใจ
ในกิจกรรมครั้งนี้ ราชพฤกษ์คลับจึง
ขอนำภาพประทับใจมาให้ชมกัน
สำหรับผู้ที่พักกิจกรรมในครั้งนี้
ราชพฤกษ์คลับยังมีกิจกรรมสนุกๆ
เตรียมไว้ต้อนรับสมาชิกและผู้
สนใจทุกท่านได้มาเป็นส่วนหนึ่งของ
ความทรงจำดีๆ ด้วยกัน

คุณต่อบุญ พ่วงมหา

คุณกิตติพงษ์ ศิริบุญย์

คุณศักดิ์สิทธิ์ กลิ่นสุนทร

****ขอขอบคุณสปอนเซอร์ทุกท่านที่ให้การสนับสนุนกิจกรรมในครั้งนี้**



For Special Friend

เมื่อใดที่ราชพฤกษ์คลับจัดกิจกรรม รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และมิตรภาพก็จะก่อเกิดขึ้นเสมอ และนี่คือกิจกรรมดีๆ ที่ฝ่ายกีฬาและนันทนาการของราชพฤกษ์คลับจัดขึ้น เพื่อเป็นการตอบแทนมิตรภาพดีๆ ให้กับสมาชิกทุกท่าน



● SPORTS SUMMER CAMP 1/2016

ฝ่ายกีฬาและนันทนาการ จัดกิจกรรม Sports Summer Camp 1/2016 ขึ้นที่ราชพฤกษ์คลับ ในครั้งนี้ได้เปิดกิจกรรมทั้งหมด 4 คอร์ท ทุกคอร์ทได้รับการตอบรับจากสมาชิกอย่างดี มีบุตร-หลานของสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมกันอย่างเนืองแน่น เสียงตอบรับเป็นไปด้วยดี น้องๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ทักษะด้านกีฬาประเภทต่างๆ และยังสนุกกับเกมส์ตลอดทั้งคอร์ท

Social & Events

เรื่องเล่าภาพ : ราชพฤกษ์คลับ





● BLUE-YELLOW SPORT DAY

เมื่อวันเสาร์ที่ 19 มีนาคม 59 ที่ผ่านมา ชมรม แบดมินตัน จัดกิจกรรมกีฬาสำหรับชมรมแบดมินตัน Blue-Yellow Sport Day มีสมาชิกเข้าร่วมงานกว่า 50 ท่าน บรรยากาศภายในงานนอกจากการแข่งขันแบดมินตันที่เน้นความสนุกสนานมากกว่า ผลการแข่งขัน ก็ได้เห็นรอยยิ้มและเสียงหัวเราะจากสมาชิกทุกท่าน โดยเฉพาะช่วงงานเลี้ยงสังสรรค์ และจบงานด้วยการประกาศผลทีมผู้ชนะ ได้แก่ ทีมสีฟ้า ทำคะแนน 9 ต่อ 5 คู่





● MATCH POINT

ชมรมสนุกเกอร์จัดกิจกรรมสนุกเกอร์ชิงดำครั้งที่ 1/59 เมื่อวันที่ 2 เม.ย. ที่ผ่านมา นักสอยคิวที่เข้าร่วมแข่งขันทั้งสิ้น 16 ท่าน โดยผลการแข่งขันในวันนั้น ผู้ชนะ Gold Group ได้แก่ คุณพงษ์รัช พงษ์ภาควสุฤทธิ์ และชนะเลิศ Silver Group ได้แก่ คุณสมเกียรติ เดชชูษณะนาค ซึ่งแชมป์ทั้งสองท่านจะได้สิทธิ์เข้าร่วมแข่งขันสนุกเกอร์ชิงดำรอบ Champion of Champion 2016 ในวันที่ 19 พ.ย. 59





● APRIL SUMMER

ชมรมลีลาศจัดงาน “เมฆาลัยดารัลย์” เป็นการประกวดเต้นลีลาศจังหวะต่างๆ เมื่อวันที่ 23 เม.ย. 59 ณ ห้องอาหารเดลิช มีสมาชิกไม่น้อยที่ให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก





● GALA SWIMMING

เมื่อวันที่ 24 เมษายน 59 ฝ่ายกีฬาและนันทนาการ จัดกิจกรรม Gala Swimming เพื่อให้ฉลามหนุ่มและเงือกสาวทุกคนได้มาโชว์สปีดการว่ายน้ำกันภายในสระว่ายน้ำของราชพฤกษ์คลับทุกคนที่เข้าร่วมงานในวันนั้นต่างพูดเป็นเสียงเดียวว่า สนุกและประทับใจเป็นอย่างมาก



● FRIENDSHIP MATCH

การแข่งขันสควอชนัดกระชับมิตรระหว่างทีมศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) กับทีมของราชพฤกษ์คลับ เมื่อวันที่เสาร์ที่ 30 เมษายน 59 เป็นไปอย่างดุเดือด แต่ก็แฝงไว้ด้วยมิตรภาพตลอดการแข่งขัน ซึ่งผลการแข่งขันเป็นเอกฉันท์ ทีมศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) เอาชนะไปด้วยคะแนน 13 : 6 คะแนน





● BADMINTON GAMES

ชมรมแบดมินตันจัดการแข่งขันแบดมินตันกระชับมิตรกับทีมอำมาไปเมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม 59 เสี่ยงกองเชียร์ที่ตั้งตลอดการแข่งขันช่วยให้เกมสนุกและตื่นเต้นยิ่งขึ้น ยิ่งมาเจอคู่แข่งที่มีฝีมือสู้กันทุกคู่ ก็ยิ่งลุ้นกันทุกวินาที ผลการแข่งขัน ผู้ชนะได้แก่ ทีมอำมา (19:15 เกม) ชมรมแบดมินตันขอแสดงความยินดี

● GAME FOR FUN

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 19 พ.ค. 59 ชมรมบิรติจัดการแข่งขันบิรติภายในประเภทคู่ ผลการแข่งขันชนะเลิศ ได้แก่ คุณต่อโชค เล้าลือชัย และคุณนารีรัตน์ จิตแสนสวย รองชนะเลิศอันดับ 1 ได้แก่ คุณสุวรรณา ภูพัฒน์วิบูลย์ และคุณนิธินันท์ กิจสิพงษ์ รองชนะเลิศอันดับ 2 ได้แก่ ดร.วีรพงษ์ ชุตินันท์ และ คุณมณี ไรจน์กนก





● TABLE TENNIS

อีกหนึ่งการแข่งขันที่เต็มไปด้วยมิตรภาพระหว่างทีมราชพฤกษ์คลับกับทีมอาจารย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันอาทิตย์ที่ 22 พ.ค. 59 มีนักกีฬาเทเบิลเทนนิสทีมชาติไทย (คนพิการ) มาร่วมสร้างสีสันในครั้งนี บรรยากาศสนุกสนาน ตื่นเต้นนักกีฬาต่างโชว์ฝีมือไม่ขาดมือกันเต็มที่โดยเฉพาะนักกีฬาทีมชาติไทย (คนพิการ) ที่โชว์ฝีมือได้เป็นที่ประทับใจเป็นอย่างมาก



● SNOOKER TIME

นักสอยคิวชมรมสนุกเกอร์ ลงแข่งขันสนุกเกอร์ชิงคำ ครั้งที่ 2/59 เมื่อวันที่ 28 พ.ค. 59 ที่ผ่านมา มีสมาชิกเข้าร่วมแข่งขัน 14 ท่าน บรรยากาศเต็มไปด้วยความสนุกสนานผลการแข่งขันในวันนั้น ผู้ชนะ GOLD GROUP ได้แก่ คุณธนภูมิ เกียรติสงคราม ชนะเลิศ SILVER GROUP ได้แก่ คุณสัตยา ศรีอ่อน ซึ่งแชมป์ทั้ง 2 ท่าน จะได้สิทธิ์เข้าร่วมแข่งขันสนุกเกอร์ชิงคำรอบ Champion of Champion 2016 วันเสาร์ที่ 19 พ.ย. 59 ปลายปีนี้





วันพิเศษของคุณ

โอกาสพิเศษ กับสถานที่พิเศษ สัมผัสบรรยากาศธรรมชาติของสนามกอล์ฟที่สวยงามอันดับต้นๆของเอเชีย
“ราชพฤกษ์คลับ”



รองรับทุกความต้องการในแบบของคุณ ด้วยห้องจัดเลี้ยงที่โดดเด่นด้วยการตกแต่งอย่างมีเอกลักษณ์
พร้อมบริการครบครัน และทันสมัย ใส่ใจทุกรายละเอียด พร้อมคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญมากประสบการณ์

บนเวทีงานวิวาห์ดังฝันของคุณที่ “ราชพฤกษ์คลับ”

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายขายจัดเลี้ยง ราชพฤกษ์คลับ

โทร 02-9550055 ต่อ 2100-2104, 2107

e-mail : banquet@rajpruek.com

www.rajpruek.com  rajpruekclub

ราชพฤกษ์คลับ 100 หมู่ 3 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

Energy Management

การจัดการพลังงาน

ขั้นตอนการดำเนินงานการ จัดการพลังงานทั้ง 8 ขั้นตอน



ตามที่กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.) ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงพลังงานได้เล็งเห็นประโยชน์ของการจัดการพลังงาน เพื่อให้การใช้พลังงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพเป็นรูปธรรมและเกิดความต่อเนื่อง ได้กำหนดมาตรฐานหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการพลังงานในอาคารและโรงงานควบคุม ซึ่งได้กำหนดให้อาคารและโรงงานควบคุมต้องมีวิธีการจัดการพลังงานเพื่อให้เกิดการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

เทคนิคการประหยัดพลังงานในอาคารโรงงาน และในองค์กร มีขั้นตอนให้ทำตามได้ง่ายและเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรมดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1

จัดตั้งคณะทำงานด้านการจัดการพลังงานเพื่อกำหนดนโยบายพลังงาน ประชาสัมพันธ์ โครงการหรือกิจกรรมต่างๆ เป็นศูนย์กลางในการประสานงานระหว่างหน่วยงานในองค์กร และต้องได้รับการแต่งตั้งอย่างเป็นทางการจากผู้บริหารระดับสูง

ขั้นตอนที่ 2

ประเมินสถานภาพการจัดการพลังงานเบื้องต้นเพื่อให้ทราบถึงสถานภาพการจัดการภายในองค์กร ในเรื่องแนวนโยบายด้านการจัดการพลังงาน รูปแบบการจัดองค์กร การกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจ รวมทั้งระบบข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ และการลงทุนเพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนากระบวนการจัดการพลังงานต่อไป

ขั้นตอนที่ 3

กำหนดนโยบายอนุรักษ์พลังงานและแนวทางการประชาสัมพันธ์ เพื่อให้คนในองค์กรทราบถึงวิสัยทัศน์ การสนับสนุนจากผู้บริหารระดับสูง ส่วนการประชาสัมพันธ์นั้น เพื่อให้เกิดการสื่อสารด้านการอนุรักษ์พลังงานทั่วทั้งองค์กรจากผู้บริหารระดับสูงไปยังบุคลากรระดับปฏิบัติงาน และจากพนักงานไปยังผู้บริหาร

ขั้นตอนที่ 4

ประเมินศักยภาพการอนุรักษ์พลังงาน ต้องให้สอดคล้องกับศักยภาพหรือความสามารถขององค์กรในการอนุรักษ์พลังงาน เช่น ด้านความพร้อมของบุคลากร เทคโนโลยีที่ใช้ในองค์กร และองค์ความรู้ในการอนุรักษ์พลังงานหรือลดการใช้พลังงาน

ขั้นตอนที่ 5

กำหนดเป้าหมายและแผนอนุรักษ์พลังงาน และแผนการฝึกอบรม ดำเนินการหาแนวทางในการอนุรักษ์พลังงานหรือลดการใช้พลังงาน ได้แก่ แผนปฏิบัติการในการดำเนินการตามมาตรการแผนประชาสัมพันธ์เพื่อกระตุ้นปลูกจิตสำนึก และแผนในการฝึกอบรมและกิจกรรมสำหรับการอนุรักษ์พลังงาน เป็นต้น

องค์ประกอบของแผนงานอนุรักษ์พลังงานประกอบด้วย

- รายชื่อมาตรการ
- วัตถุประสงค์
- ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินการ
- งบประมาณ และ
- ผู้รับผิดชอบในการดำเนินงานตามมาตรการ

ขั้นตอนที่ 6

การดำเนินการตามแผนอนุรักษ์พลังงาน และการตรวจสอบการปฏิบัติตามเป้าหมายและแผนว่าแผนงานและเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแผนถูกดำเนินการตามแผนหรือไม่ หากไม่เป็นไปตามแผน ต้องดำเนินการแก้ไข เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมาย

ขั้นตอนที่ 7

การตรวจ ติดตามและประเมินการจัดการพลังงานภายในองค์กร ให้เป็นไปตามนโยบายที่กำหนดและบรรลุเป้าหมายของการจัดการพลังงาน

ขั้นตอนที่ 8

การทบทวน วิเคราะห์ และแก้ไขข้อบกพร่องของการจัดการพลังงาน เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องที่มีหรือสนับสนุนและส่งเสริมแผนงานหรือมาตรการนั้นๆ ต่อไป เพื่อให้เกิดการจัดการพลังงานขององค์กรมีความต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เพื่อให้เราพอมองเห็นภาพของการจัดการพลังงานอย่างมีระบบและเป็นรูปธรรมพอสังเขป หวังว่าคงจะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อยสำหรับผู้เริ่มต้นสำหรับการจัดการพลังงานของแต่ละองค์กร ก็สามารถศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเอกสาร, Website ของกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.) ■

ที่มา : ข้อมูลจากกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.)



FEATURE



*"I play to win, whether during practice or a real game.
And i will not let anything get in the way of me
and my competitive enthusiasm to win."*

- Michael Jordan -

Behind The Success :

What We've Learned from The Amazing Athletes

เบื้องหลังความสำเร็จนักกีฬาระดับโลก



ชัยชนะต้องแลกมาด้วยหยาดเหงื่อผสม แต่สำหรับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงสุด พวกเขาและเธอมีเบื้องหลังความสำเร็จที่น่าทึ่งยิ่งกว่า และเมื่อโอกาสมีเพียงหนึ่งเดียว จึงมีหลายสิ่งที่คุณเขาต้องเสียสละ ทุกครั้งของการฝึกซ้อมอัดแน่นไปด้วยความพยายามมากไปกว่านั้นพวกเขามี “กึ๋น” ที่อ่านเกมขาด พร้อมทั้งจะเอาชนะหากควบคุมร่างกายได้ดีพอ และต่อไปนี่คือ 4 นักกีฬาระดับโลกกับเบื้องหลังความสำเร็จที่ต้องบอกต่อ สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ชนะคนต่อไป ที่อาจเป็นคุณ

1. เมย์ รัชนก อินทนนท์

นักแบดมินตันหญิงระดับโลกชาวไทย

ไม่มีใครไม่รู้จักนักแบดมินตันหญิง เมย์ รัชนก อินทนนท์ นักกีฬาขวัญใจชาวไทย ที่เมื่อมีเกมการแข่งขันเมื่อไหร่ ชาวไทยก็พร้อมเอาใจช่วยติดตามจอกทุกครั้ง ความสำเร็จสูงสุดของเธอในเวลานี้ คือ

การเป็นนักกีฬาแบดมินตันหญิงชาวไทยที่ได้สร้างสถิติเป็นแชมป์โลกแบดมินตันอายุน้อยที่สุดในปี 2556 และยังเป็นนักแบดมินตันหญิงมือหนึ่งของโลก จากการคว้าแชมป์สามรายการติดต่อกัน ในปี 2559 นี้ และนี่คือสิ่งที่นักแบดมินตันระดับโลกทำ

เพราะแบดมินตัน คือ ชีวิต 365 วัน จึงเป็นจำนวนวันที่เมย์ รัชนกจะต้องฝึกฝน โดยฝึกวันละ 7 ชั่วโมง หรืออย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง ซ้อมอย่างหนักตามตารางที่ได้ขีดข่วนขึ้นที่ตู้แลกรการฝึกมาตลอด 20 ปี กำหนด

ความแข็งแรงของร่างกายและความฟิตที่นอกเหนือจากการฝึกทักษะ เป็นสิ่งสำคัญจึงจำเป็นต้องออกกำลังกายส่วนอื่นควบคู่กันกับเทรนน้ำหนัก เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

การเป็นนักกีฬาที่มีวินัยทำให้เธอต้องเสียสละช่วงเวลาสนุกในวัยเด็กรวมถึง ชีวิตวัยรุ่น เพราะต้องอยู่แต่ในคอร์ทแบดมินตันเพื่อตั้งใจฝึกซ้อมและเติบโตที่นั่นแทนการเล่นสนุกแบบเด็ก ๆ

ความอ่อนน้อม ไม่มีอีโก้ การไม่คิดว่าตัวเองมีชื่อเสียง ทำให้เธอพร้อมฝึกให้ได้มากยิ่งขึ้น ความน่ารักจากการเป็นคนอ่อนน้อมที่วันนี้ทำให้เธอมีกองเชียร์ชาวไทยติดตามให้กำลังใจอย่างล้นหลาม

การตั้งเป้าหมายใหม่ต่อเนื่อง ทำลายตัวเองขึ้นเรื่อยๆ หลังจากได้แชมป์ครั้งแรกในวัย 7 ขวบ นับเป็นแรงกระตุ้นสำคัญ ขณะเดียวกันต้องไม่เปรียบเทียบกับคนอื่นจึงจะเป็นนักกีฬาที่ไปได้ไกล



2. “คิง เจมส์” เลอบรอน เจมส์ เปอร์หนึ่งของบาสเก็ตบอลเอ็นบีเอ

ถัดมาจากยุคไมเคิล จอร์แดน แม้ว่าการแข่งขันบาสเก็ตบอลเอ็นบีเอของสหรัฐอเมริกาจะมีผู้เล่นที่โดดเด่นหลายคน แต่ไม่มีใครที่จะโดดเด่นและเข้าใกล้การเป็นผู้เล่นระดับสตาร์มากที่สุด มากไปกว่า “คิง เจมส์” หรือ เลอบรอน เจมส์ ผู้เล่นตำแหน่งสมอลฟอร์เวิร์ดวัย 31 ปี ที่เทียบพร้อมไปด้วยความเร็ว ความแม่นยำ ความแข็งแกร่งและทักษะที่ทำให้ผู้ชมในสนามหยุดนิ่งเพื่อจับตามอง นอกจากได้รับการกล่าวถึงว่าเป็นที่สุดแห่งยุค ล่าสุดเขายัง

ทำให้ทีมคลีฟแลนด์ ควาเลียส์ พันคำสาปแห่งความพ่ายแพ้ตลอด 5 ทศวรรษ ด้วยการคว้าแชมป์ บาสเกตบอลเอ็นบีเอสมัยแรกกลับบ้านหลังจากที่กลับมาเล่นให้ทีมบ้านเกิด และเมื่อย้อนกลับไป การเป็นที่ยอมรับของเจมส์ ไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน แต่มีเรื่องราวเบื้องหลังความสำเร็จที่สั่งสมมาเป็นเวลานาน

ความฟิตและความแข็งแกร่งของเจมส์ไม่เพียงพอ การที่วิ่งในสนามได้แบบแรงไม่ตกตลอดราว 40 นาที ทำให้เจมส์ต้องออกกำลังกาย ซึ่งนอกจากการฝึกในยิมแล้วอีกหนึ่งการออกกำลังกายของเขาคือการขี่จักรยาน จากบทสัมภาษณ์เมื่อครั้งที่เขาอยู่กับไมอามี ฮีท

การฝึกฝนทักษะไม่มีวันหยุด นักกีฬาบาสเกตบอลส่วนใหญ่มีทักษะติดตัวมาตั้งแต่ต้น แต่သူတူๆ

ฤดูกาล เลอบรอน เจมส์ มักมีเรื่องราวของเขา มาอึดอัดด้วยทักษะการเล่นใหม่ล่าสุดที่อาจเป็นการจ่ายบอลที่ไม่พลาดความสามารถในการทำแต้มไปจนถึงการยิงไกล ซึ่งทั้งหมดนี้มาจากการฝึกซ้อม แม้ทักษะของเขาจะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในเกม แต่เจมส์เล่นด้วยสมองที่รู้ว่าเขาทำได้แค่ไหนและพยายามใช้ประโยชน์ถึงความสามารถจากเพื่อนร่วมทีมออกมา

ความมุ่งมั่นและไฟก๊ส จะทำให้เจมส์หายชัดเจนขึ้น เขามักต้องเลือกการเรียนรู้และบาสเกตบอล จนในที่สุดก็รู้ถึงความชอบและเริ่มทำความฝันของตัวเองให้เร็วที่สุดนับตั้งแต่ยังไม่จบมัธยมปลายด้วยซ้ำ และเมื่อถึงเวลาแข่งในเกมสำคัญ เขาเลือกที่จะตัดขาดโซเชียลและไฟก๊สกับการเตรียมสภาพจิตใจ



4. เม เอเรีย จูธานากาล นักกีฬาอายุน้อยชาวไทย มีวางอันดับ 7 ของโลก และ แชมป์ LPGA 3 รายการซ้อน

ความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง จนถึงความสำเร็จล่าสุดที่เธอเพิ่งคว้าแชมป์แรกในการแข่งขันกอล์ฟอาชีพหญิง แอลพีจีเอ ทัวร์ รายการ “โยโกฮาม่า ไทร์ แอลพีจีเอ คลาสสิก 2016” ที่สนามอาทิจิ กอล์ฟ เทอร์ล แคปิตอล ฮิลล์ ซีเนเตอร์ คอร์ส ในเมืองแพรววิลล์ รัฐแอลบามา เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2559 ที่ผ่านมามีเราได้แฟนกอล์ฟทั้งชาวไทยและต่างประเทศกดแชร์และทวีตถึงเธอบนโซเชียลมีเดีย พร้อมข้อความ “Congratulations!” และนั่นทำให้เราอยากรู้จักโปรเม-เอเรีย ดาวรุ่งของวงการกอล์ฟหญิงในวัยเพียง 20 ปี

เบื้องหลังความสำเร็จของเธอ คือ การสนับสนุนจากครอบครัวที่ชื่นชอบกีฬาและทำธุรกิจเกี่ยวข้องกับอุปกรณ์กอล์ฟ ที่ทำให้เด็กหญิงตัวน้อยได้หยิบจับอุปกรณ์จนคุ้นชินตั้งแต่เด็ก ก่อนก้าวสู่สนามและพัฒนาฝีมือให้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับความมุ่งมั่นจิตวิญญาณนักกีฬาที่ว่าสิ่งแวดล้อมที่พร้อมจะกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเริ่มต้นพัฒนาตัวเองในกีฬาประเภทนั้นๆ

“เล่นให้สนุก อยู่กับปัจจุบัน ปลดล็อก Mindset” ในการแข่งขันแต่ละครั้งเธอเลือกที่จะตัดความกังวลสนุกกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าด้วยการเล่นตามแผนพร้อมทั้งนำสิ่งที่เรียนรู้จากความผิดพลาดมาใช้ในการเกม

ความสำเร็จต้องมาจากการกำหนดเป้าหมายไม่ต่างอะไรกับนักกีฬาระดับโลกคนอื่น ๆ ที่ได้ไปยืนบนจุดสูงสุด เพราะเมื่อรู้ว่าจะลงเอยในกีฬาอะไรก็เริ่มฝึกซ้อมหนักขึ้นรวมทั้งร่วมแข่งขันกอล์ฟเยาวชนจนมาถึงช่วงอายุ 9 ขวบก็ได้เป็นตัวแทนของประเทศไทยร่วมการแข่งขันจูเนียร์เวิลด์ ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ทั้งยังสามารถคว้าตำแหน่งรองชนะเลิศกลับมา ซึ่งทำให้เกิดการวางเป้าหมายลำดับต่อไป ส่วนเป้าหมายในระยะยาวต่อไป คือความตั้งใจที่จะไต่ขึ้นเป็นนักกอล์ฟอาชีพระดับท็อปไฟว์ของโลกให้ได้ ซึ่งเวลานี้เธอได้ขึ้นแท่นอันดับ 7 ของโลกอย่างเป็นทางการ



3. เซเรนา วิลเลียมส์ นักเทนนิสหญิงระดับโลก ที่ประสบความสำเร็จสูงสุดแห่งยุค

ประสบการณ์ตลอดเส้นทางความสำเร็จเซเรนา วิลเลียมส์ที่เธอเคยเป็นทั้งผู้แพ้และเป็นแชมป์ ทำให้อัจฉริยะแห่งวงการเทนนิสหญิงคนนี้กล้าพูดได้ว่าเธอไม่เชื่อในโชค แต่เชื่อในการทุ่มเทเวลาชั่วโมงแล้วชั่วโมงเล่าอย่างประเมินค่าไม่ได้ในการฝึกซ้อม เพื่อจะเล่นในทุกเกมสำคัญ กับโอกาสที่

ไม่รู้ว่าจะมีมาถึงอีกเมื่อไหร่ และนั่นคือหนึ่งในที่มาของความสำเร็จของเธอ

ความเร็วคืออาวุธสำคัญของนักเทนนิสหญิงอย่างเซเรนา และนี่คือคุณสมบัติที่โดดเด่นที่สุดของเธอ ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายต้องมาพร้อมกับความคิดที่เร็ว ทำให้เธอต้องฝึกซ้อมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของสมอง ความแคล่วคล่อง ไปจนถึงพลังในการตีและรับลูกที่อยู่ตรงหน้า นี่คือการสร้างความสมดุลที่เธอทำได้ยอดเยี่ยม

ขณะเดียวกันเธอก็ปฏิเสธไม่ได้ความแข็งแกร่งของร่างกายทำให้เธอเข้าใกล้ความสำเร็จได้มากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับรายงานของนักวิจัยชาวอังกฤษชิ้นล่าสุดที่ศึกษาว่าตลอด 40 ปีที่ผ่านมาความแข็งแกร่งของร่างกายมีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาชายมากเพียงใด ซึ่งผลการวิจัยพบว่านักเทนนิสในยุคก่อนที่ร่างกายผอมบางค่อนข้างเสียเปรียบนักเทนนิสในสมัยปัจจุบันที่มีรูปร่างและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้น ที่ทำให้มีกำลังในการวิ่งและตีลูกได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยได้กล่าวถึงเซเรนาเช่นกัน แต่สำหรับกรณีของเธอแล้วยังรวมถึงความฉลาดในการควบคุมเกมในแบบที่เธอต้องการ

“ฉันยังคงเรียนรู้จากการผิดพลาด” สำหรับเซเรนา นี่คือการฝึกที่สำคัญที่สุดของการทำงานในสนาม เธอยังบอกกับทุกคนด้วยว่าทุกคนมีความผิดพลาดและมาคอยดูกันดีกว่าว่าครั้งต่อไปเราจะทำได้ดีกว่าแค่ไหน

Behind The Success : What We've Learned from The Amazing Athletes

Behind any victory is a lot of hard work and dedication but for talented athletes their success comes with much sweat and a lot more hard work. When any opportunity counts and their one chance could as well be the only one they get, these athletes have to sacrifice their personal life and give more than one hundred per cent to their craft. Apart from having full control of their body, these athletes depend as much on their wit to stay ahead of the game. Here are four world class athletes who have fought and sacrifice so much to get to the top. Let their endeavours be your inspiration.

1. Rachanok Intanon, May

World leading badminton player

At this hour, there is hardly anyone who does not know Rachanok Intanon, Thailand's No.1 badminton player. Whenever she has important matches, you will find most television sets in the country tuned in for her match and Thai fans loudly cheering for her in front of their TV. Her highest achievement came in 2013 when she became the youngest badminton world champion. Just recently, Rachanok won three tournaments in a row and was placed first in the world ranking. Here is what this world class badminton player does everyday.

You can say that badminton is Rachanok's life. It occupies her life 24/7. For the past 20 years, she practices three to seven hours everyday and follows strict schedules planned by her Chinese coach.

Rachanok also does weight training regularly to maintain her muscles strength because physical fitness is as important as advanced skill.

Following a strict routine also means that part of her childhood and teenage years were sacrificed. Her humility and modesty is a part of her success. Rachanok is always up for learning and bettering herself. Her mannerism has tremendously impressed Thai badminton fans.

Constantly setting up goals, challenging herself but never comparing herself to the success of others are also key factors that drive Rachanok forward.

2. "King James," LeBron James

NBA's top basketball player

Although there are several outstanding NBA players after the golden days of Michael Jordan, there are none who shine as brightly as "King James," LeBron James does. The 31-year-old small

forward is blessed with speed, precision, strength and skill. You can hardly take your eyes off him when LeBron James is on the court. His move back to Cleveland Cavaliers seems to have lifted the curse off the team after 5 decades of dashed hopes at winning the NBA. The 2015-2016 season marked the team's first ever NBA championship title. James's success wasn't an overnight sensation. He has worked hard for years to arrive at where he is today.

His strength and endurance is second to no one. To be able to run around for 40 minutes straight, James is put on a strict fitness training routine as well as biking for cardio workout.

It is common for athletes to keep practicing and improving on their skill but for James, we can literally see his progress every season. His training results in visible improvement in techniques and skills. His physical strength and talent couple with his sharp mind allow him to play wisely and draw the best result out of his teammates. During important games, James would cut himself off from social media to stay focus on the task he has at hand.

Throughout his student life, James often had to choose between school and basketball, between his dream and social norm. His passion for basketball tells him to follow his dream since he was still in high school.

3. Serena Williams

The most successful female tennis player of the generation

Throughout her successful career, Serena Williams has been both a loser and a winner. Her experience taught her to not rely on luck but dedicated countless hours to practicing and trying to better herself. Williams treats every match as if it may be her last so she can give it all that she has.

Speed is Williams's most powerful weapon in her well-equipped arsenal. Her movement come with the ability to think and strategise quickly. Her training therefore includes coordination as well as strength training. Her ability to move quickly and hit the ball with a powerful force are a balance that Williams does so well throughout her career.

We cannot deny that here physical fitness is another important factor for Williams's success. A study by British researchers stated that for the past 40 years, physical fitness has tremendously affected the performance of athletes. Tennis players in the

past tended to be leaner while players today are stronger and more muscular. They are able to run faster and hit more powerfully. Serena Williams is a good example of those modern day players.

"I learn from my mistake," is Serena Williams's most important motto that allows her to become the best female player of her time. We can all apply her principle to our own situation.

4. May Ariya Jutanugarn

One of Thailand's youngest successful sportswomen. World No. 7 LPGA player and LPGA triple champions.

Ariya's constant successes includes her most recent and first championship win at the Yokohama Tire LPGA Classic 2016 held at the R. T. J. Golf Trail at Capitol Hill in Prattville, Alabama on 8 May 2016. That particular success has made her fans, both Thai and foreign very proud. The news was tweeted and share on social media with congratulatory captions numerous times. We became more and more curious to get to know this talented, rising 20-year-old golfer even more.

Behind her success is a tremendous support from her family who are passionate about golf and are already doing golf-related business. Ariya grew up amongst golf equipments. She was gradually introduce to the sport by visiting the course as well as taking lessons. Ariya is a classic example of how the right environment can encourage athletic improvement.

"Have fun. Stay in the moment. Keep an open mind." is the mantra that keep Ariya ahead of the game. She chooses to not worry too much and try to have fun while still sticking to the game plan. Learning from past mistakes is also another important thing to keep in mind.

Success comes from setting goals. Not unlike other world class athletes, when she was sure of her love for golf, Ariya practiced intensely and entered as many golf competition she could to better herself. When she was 9 years old, Ariya represented Thailand in the Junior World Tournament in The US and return home with a second place win. After each win, Ariya set herself another goal to conquer, a bigger goal to overcome. Her current goal is to be ranked in the top 5 of the Women's World Golf Ranking which she is getting closer and closer everyday. Ariya now ranks No. 7 in the world. ■

Beauty and Muslim

เมื่อตลาดความสวยงามของมุสลิมกำลังโตวันโตคืน

สหประชาชาติคาดการณ์ว่าไม่เกินปี ค.ศ. 2050 อินเดียจะมีคนที่นับถือศาสนาอิสลามแซงหน้าศาสนาฮินดูขึ้นไปเป็นประเทศที่มีคนนับถือศาสนาอิสลามมากเป็นอันดับหนึ่งของโลกแทนที่อินโดนีเซีย

รายงานของ Global Islamic State Economy ประจำปี 2014-2015 ที่จัดทำโดย Thomson Reuter ก็ชี้ชัดตัวเลขที่ว่าตลาดมุสลิมกำลังโตสวนกระแสกับเศรษฐกิจโลก โดยเฉพาะในหมู่มุสลิมสายกลางที่อยู่ในประเทศเปิด เช่น ตุรกี ปากีสถาน มาเลเซีย อินโดนีเซีย หรือคนมุสลิมที่อาศัยอยู่ในประเทศโลกที่หนึ่ง อย่างในอเมริกาหรือในยุโรป ตัวเลขของการเจริญเติบโตนั้นน่าสนใจอย่างมาก

ปัจจุบันมีคนมุสลิมอยู่ราว 1.7 พันล้านคนทั่วโลกและ 30% อยู่ในประเทศที่เป็น Emerging Market หรือประเทศที่เกิดใหม่ทางเศรษฐกิจ

การหันมาให้ความสนใจกับกลุ่มลูกค้ากลุ่มนี้ของบรรดานักธุรกิจทั้งหลายจึงไม่ใช่เรื่องแปลกเป็นแนวโน้มใหม่ที่เรจะได้เห็นความเคลื่อนไหวมากขึ้นเรื่อยๆ

และเป้าหมายของนักการตลาดส่วนมากก็มุ่งไปที่ผู้หญิง นั่นจึงเป็นที่มาของเครื่องสำอางฮาลาล (Halal Beauty Product) ที่เริ่มมีมากขึ้นเรื่อยๆ

ฮาลาลถือเป็นกฎหมายศาสนาที่เกี่ยวข้องไปในทุกส่วนของชีวิตคนมุสลิม ไม่เฉพาะอาหารมันเกี่ยวเนื่องไปถึงส่วนประกอบ หรือที่มาของวัตถุดิบต่างๆ ที่นำมาผลิต เช่น ต้องไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ไม่มีไขมันจากสัตว์บางชนิดที่ต้องห้ามในศาสนาอิสลาม (เช่น หมู) รวมถึงการทดลองก็ต้องไม่ใช่สัตว์ที่ขัดกับหลักศาสนา และต้องไม่ถูกทรมานหรือการฆ่าที่ผิดกับหลักของศาสนาอิสลาม

ผู้หญิงยุคใหม่ในสังคมมุสลิม ทั้งในคูไบ เบรุต การ์ด้า หรืออาหรับ เอมิเรตส์ เป็นตัวอย่างที่ดีของการลบภาพทรงจำของผู้หญิงในสังคมมุสลิมเดิมๆ กระทั่งประเทศอนุรักษ์นิยมอย่างซาอุดีอาระเบียก็ยังมีเปลี่ยนแปลง Google Trend Market





Research คาดการณ์ไว้ว่าใน 5 ปีนี้ธุรกิจเครื่องสำอางฮาลาล ในประเทศซาอุดี น่าจะโตไม่น้อยกว่า 15% เลยทีเดียว นั่นทำให้หลายแบรนด์เริ่มปรับตัว รวมทั้งแบรนด์จากประเทศเกาหลีใต้ก็เห็นแนวโน้มนี้ เช่น Talent Cosmetic ได้ขยายสาขามาสู่อาเซียน ผ่านการทำโฆษณากับธุรกิจบันเทิง พวกเขาปรับตัวได้เร็วมาก Talent Cosmetic ถือเป็นแบรนด์เครื่องสำอางจากเกาหลีใต้แบรนด์แรกที่ได้รับการรับรองจากรัฐบาลมาเลเซียผ่านทางหน่วยงานที่เรียกกันว่า Jakim (ชื่อทางการคือ Department of Islamic Development Malaysia) ให้เป็นสินค้าที่ได้มาตรฐานตามกฎหมายฮาลาล ตอนนี้มีวางจำหน่ายทั้ง BB cream, คลีนซิ่งออยล์และแผ่นมาสก์หน้า ซึ่ง Talent Cosmetic ก็ยังมีแผนจะขยายไลน์สินค้า

ออกไปอีกสำหรับลูกค้าชาวมุสลิมโดยเฉพาะ

Mauli และ Grishma Teli ซึ่งผลิตภัณฑ์ของพวกเขา Iba Halal Care ถือเป็นเครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ได้รับการมาตรฐานฮาลาล เป็นแบรนด์แรกของโลกและบุกเบิกตลาด Halal Beauty ให้ความเห็นกับ Euromonitor International ว่าการสร้างหมวดหมู่ใหม่ของเครื่องสำอางฮาลาลจริงๆ ไม่ได้แตกต่างจากการสร้างความรู้สึกเรื่องของการรับผิดชอบต่อสังคมด้านอื่น เช่น ไม่ใช่สัตว์ในการทดลอง เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เป็นพวกที่ใช้ของออร์แกนิกอยู่แล้ว การใช้ผลิตภัณฑ์ฮาลาลก็คือการสร้างจิตสำนึกไม่แตกต่างกัน “ลูกค้าที่เข้ามาในร้านของเราครั้งแรก อาจไม่เข้าใจเรื่องคอนเซ็ปต์ของตัวเองผลิตภัณฑ์ แต่เมื่อพวกเขารู้ว่า หลักการของ

ฮาลาลนั้นเป็นมิตรกับทุกคนที่เป็นวีแกน (Vegan) ไม่มีการทารุณสัตว์ตลอดขั้นตอนการผลิตและไม่มีสารเคมีรุนแรง ไม่มีแอลกอฮอล์ พวกเขาก็เริ่มสนใจและเข้าใจว่าผลิตภัณฑ์ของเราดีอย่างไร” การเชื่อมโยงภาพลักษณ์เข้ากับ Social Concern เรื่องอื่นๆ น่าจะเป็นผลดีในระยะยาวของผลิตภัณฑ์ฮาลาล ปัจจุบันยักษ์ใหญ่ทั้งหลายก็เริ่มขยับตัวทั้ง ซิเซ่ได้ ยูนิลีเวอร์ เอสดี โลเคอร์ หรือแม้กระทั่งคอลเกต-ปาล์มโอลีฟ ก็รุกตลาดนี้อย่างจริงจัง และอีกด้านความนิยมของสินค้า Halal Beauty ก็แผ่ขยายไปถึงชุมชนในโลกตะวันตกแล้ว เครื่องสำอางฮาลาลหลายแบรนด์เริ่มมีวางจำหน่ายในห้างสรรพสินค้าอย่าง แกลเลอรี ลาฟาแยตต์ในปารีสเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

Portable Workout Tools

อุปกรณ์ออกกำลังกายใช้สัพพทา

เพราะสุขภาพที่ดี และกล้ามเนื้อที่ฟิตแอนด์เฟิร์มนั้น ไม่สามารถสร้างได้ภายในวันเดียว และการออกกำลังกาย ก็ไม่ได้จำกัดอยู่แค่นิยาม เพียงแค่คุณมีอุปกรณ์เหล่านี้ ก็สามารถพกพาไปบริหารร่างกายได้ทุกที่ที่ต้องการ



• PERFECT AB-CARVER

อุปกรณ์บริหารที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อท้องและกล้ามเนื้อส่วนบน ออกแบบมาให้มีความโค้งมนและกว้างเป็นพิเศษ เพื่อรองรับการออกกำลังกายได้หลายทิศทาง พร้อมสปริงในตัวที่ช่วยให้เกิดการหน่วงคืนในจังหวะดึงตัวกลับ และด้ามมือจับที่แข็งแรง กระชับมือออกแบบให้การวางมือและแขนมีความสมดุลกับร่างกายสามารถถอดแยกด้ามมือจับออกจากตัวล้อได้ ทำให้ง่ายต่อการจัดเก็บ และพกพาติดรถไปบริหารได้ทุกที่ (ราคา 1,090 บาท)

• TRX TRAINING SUSPENSION

เป็นการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านจากน้ำหนักของตัวเองจากทุกส่วนของร่างกาย รับน้ำหนักได้มาก เพราะทำจากไนลอนมีสาย 2 เส้นและมือจับในส่วนปลาย จะเล่นโดยยึดแขวนคนที่สูง, ยึดกับประตู หรือจะใช้อุปกรณ์เสริมยึดติดกับกำแพงก็ได้ สามารถใช้เล่นได้หลากหลายท่าทาง เสริมการออกกำลังกายอื่นๆ เช่น วิ่ง ลู่ วายน้ำ ปั่นจักรยาน แบดมินตัน ปั่นเขา หรือยกเวท (ราคา 1,790 บาท)

• NSD SPINNER

ลูกบอลบริหารข้อมือที่เหมาะสมสำหรับการเล่นกีฬาที่ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนแขนเป็นพิเศษ เช่น กอล์ฟ เทนนิส วายน้ำ หรือ แบดมินตัน ช่วยกระชับและเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนแขน ข้อมือ นิ้ว และหัวไหล่ ทั้งยังช่วยฝึกการยึดจับ และการควบคุมทิศทาง มาพร้อมหน้าจอบอกผลแบบดิจิตอล ที่บอกความเร็ว รอบการหมุน, จำนวนรอบ และรอบสูงสุด (ราคา 3,050 บาท)

• SUPER IRON ARM - BEST ARM STRENGTHENER

สร้างกล้ามเนื้อแขนและข้อมือได้อย่างง่ายดาย เพียงแค่บิดที่ด้ามจับก็จะรู้สึกได้ถึงการทำงานของกล้ามเนื้อแขน จึงช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ช่วงแขนและข้อมือ เพราะมีแรงต้านของการบิดถึง 20 กก. ใช้งานง่าย จึงสามารถพกพาไปเล่นได้ทุกวันเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ราคา 399 บาท) 



PACKAGE โปรบุฟเฟ่ต์

บุฟเฟ่ต์รวม ปรีนท์ unlimited ไม่จำกัดจำนวน

ราคา **19,222 .-**

บุฟเฟ่ต์รวมพิเศษ imagix+itag(instagram)
+ Print unlimited

ราคา **22,222 .-**

PACKAGE โปรตามสั่ง

ราคาเดียว

12,222 เท่านั้น

กรณีต้องการปรับภาพ ได้ตามสั่ง
โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเหมาแพง

รูปละ 7 บาท คิดตามจริงเลย



New Step *Beyond*

Volvo ใหม่ มาพร้อมความปลอดภัยอย่างที่สุด

ฝ่าฟันอุปสรรคเรื่องสภาพการเงินของบริษัทมาหลายปี การตัดสินใจควบรวมกิจการกับ Zhejiang Geely Holding Group ทำให้สถานการณ์หลายอย่างกลับมาเข้ารูปเข้ารอย โดยเฉพาะงานด้านการวิจัยเรื่องความปลอดภัย การเปิดตัว XC90 จึงถือเป็นหนึ่งในการประกาศตัวอย่างเป็นทางการถึงทิศทางใหม่ของ Volvo

เครื่องยนต์ใหม่ของ XC90 มีให้เลือก 3 รุ่นด้วยกัน ในเครื่องยนต์ 3 แบบ ได้แก่ เครื่องยนต์ดีเซลขนาด 1.96 ลิตรให้แรงม้า 225 แรงม้า และเครื่องยนต์เบนซินรหัส T8 ขนาด 1.9 ลิตร 4 สูบแถวเรียงให้กำลัง 320 แรงม้า พร้อมเครื่องยนต์ไฮบริดด้วยมอเตอร์ขนาด 87 แรงม้า ทำให้สามารถทำแรงม้าสูงสุดได้มากถึง 407 แรงม้า

จุดเด่นอยู่ที่เครื่องยนต์ T8 ถือเป็นครั้งแรกของการผนวกระบบซูเปอร์ชาร์จ ระบบเทอร์โบชาร์จ และเครื่องยนต์มอเตอร์ มาทำงานร่วมกันเป็นครั้งแรกของโลกในรถยนต์ที่ไม่ใช่รถแข่ง ทำให้การตอบสนองนั้นดีทั้งแรงดันแรงปลายและยังก่อให้เกิดไอเสียต่ำมาก ความชาญฉลาดของการออกแบบเครื่องยนต์นี้ยังรวมไปถึงการออกแบบระบบเกียร์และช่วงล่างใหม่เพื่อให้รถมีน้ำหนักเบา

มากขึ้นอีก โดยเพิ่มวัสดุส่วนที่เป็นเรซิน อะลูมิเนียม และสแตนเลสสตีลเพื่อไม่ต้องให้เครื่องยนต์แบกน้ำหนักมาก อีกหนึ่งที่เป็นนวัตกรรมก็คือวอลโว่ออกแบบโครงสร้างของรถยนต์ใหม่โดยเรียกว่า SPA (Scalable Product Architecture) หลักการก็คือการผลิตโครงสร้างรถยนต์แบบเดียว แต่สามารถใช้กับรถยนต์ได้ในหลากหลายรูปแบบ เช่น โครงสร้างของ XC90 นี้ สามารถนำไปใช้ได้กับรถยนต์ซีดาน S90 ซึ่งจะออกวางจำหน่ายในอีกไม่นานนี้ ก็จะใช้โครงสร้างเดียวกัน ด้วยการออกแบบเช่นนี้ จะประหยัดทั้งการทำงานการพัฒนาผลิตภัณฑ์และทรัพยากรของโลก เทคโนโลยีสถาปัตยกรรมคำนวณโครงสร้างรถยนต์นี้ใช้เวลา 4 ปีกับทุนวิจัยพัฒนาสูงถึง 11,000 ล้านบาท (หรือประมาณ 352,000 ล้านบาท)

แน่นอนว่าเราจะไม่พูดถึงก็คงผิด สำหรับ XC90 ก็มีระบบความปลอดภัยใหม่ๆ ที่วอลโว่คิดค้นขึ้นเป็นรายแรกของโลกเช่นกัน ทั้งระบบป้องกันการชนจากด้านหลัง (Pre-crash Protection in Rear Impacts) ซึ่งมีเซ็นเซอร์ติดตั้งอยู่ด้านหลังรถ เมื่อมีรถยนต์วิ่งด้วยความเร็วสูงมาจากด้านหลัง เซ็นเซอร์นี้จะแจ้งเตือนและระบบเบรกจะทำงานที่เตรียมพร้อมในการรับแรงกระแทก เพื่อลด

การบาดเจ็บและป้องกันไม่ให้รถยนต์ไหลไปชนคันที่จอดอยู่ข้างหน้า ถือเป็นครั้งแรกของโลก ยังมีระบบปกป้องเมื่อเกิดการวิ่งตกถนน (Run-off Protection) เมื่อตัวรถไถลจุดหรือโอกาสเสี่ยงที่จะลื่นไถลหรือวิ่งตกถนน Volvo XC90 จะประมวลสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วจะสั่งให้เข็มขัดนิรภัยคู่หน้ากระชับร่างกายผู้ขับขี่และผู้นั่งโดยสารเบาะหน้าซ้ายให้ติดแนบกับเบาะนั่งทันทีที่มีระบบความปลอดภัยอีกมากที่ Volvo ใส่ไว้ให้ สิ่งที่น่าประทับใจมากอย่างหนึ่งก็คือระบบช่วยขับอัตโนมัติแบบ Co-pilot ซึ่งช่วยขับแบบสมบูรณแบบ เมื่อรถวิ่งต่ำกว่า 50 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ยังมีระบบตั้งความเร็วแบบปรับความเร็วอัตโนมัติ ระบบเตือนเมื่อรถยนต์วิ่งออกนอกเลน ฯลฯ เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงโฉมใหม่ทั้งหมดของเรือธงอย่าง XC90 นี้เชื่อแน่ว่า น่าจะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ ที่จะตามมาในอนาคตของวอลโว่ และเมื่อเทียบราคา 4.8-5.9 ล้านบาท กับคุณภาพรถยนต์ที่ดีจะใกล้เคียงกับยานเอ็นเตอร์ไพรส์เข้าไปทุกที

บอกได้คำเดียวว่ามันคุ้มสุดคุ้ม ■

The Splendid *Timepieces*

ไม่แปลกที่ความต้องการนาฬิกาที่ผลิตจำนวนจำกัด มีมากกว่านาฬิกาทั่วไปหลายเท่าตัว
ไม่เพียงราคาในอนาคตจะเพิ่มขึ้นทวีคูณ แต่รุ่นพิเศษเหล่านี้มักสวยงาม
และวัสดุดีกว่านาฬิกาทั่วไป พิสูจน์ได้จากนาฬิกาสามเรือนนี้ได้เลย



OMEGA

โอเมก้านำนาฬิกา Speedmaster รุ่นต้นแบบในปีค.ศ. 1959 มารังสรรค์ใหม่ในรุ่น Speedmaster CK2998 Limited Edition โดยยังคงเก็บดีไซน์วินเทจอันน่าจดจำไว้ครบถ้วนไล่ตั้งแต่เข็มชี้ทรงอัลฟา Alpha ตัวเรือนสมมาตรและขอบตัวเรือนสีเข้ม ส่วนรุ่นใหม่มาในโทนสีน้ำเงินบนหน้าปัดย่อยรวมถึงสเกลนาฬิกาและขอบตัวเรือนที่มีสเกลทาคิเมตรที่ได้รับการเคลือบสารเรืองแสง Super-LuMinova เพื่อช่วยต่อการมองเห็นอีกชั้น เข็มวินาทีโครโนกราฟมาในสไตล์ลอลลิปอปดั้งเดิมและผลิตจำนวนจำกัดเพียง 2,998 เรือน

HUBLOT

ไฮไลต์ของอุบลรัตน์ปีนี้ยกให้รุ่น Big Bang Unico Sapphire เนื่องมาจากใช้วัสดุคริสตัลแซฟไฟร์ขึ้นตัวเรือนขนาด 45 มม. เรียกได้ว่าเป็นการก้าวข้ามไปสู่นวัตกรรมใหม่ที่ไม่เคยมีใครทำมาก่อน ขณะที่การบอกเวลาอย่างแม่นยำอาศัยกลไกอัตโนมัติ HUB 1242 UNICO มาพร้อม Flyback Chronograph ผลิตขึ้นภายในโรงงานของตัวเองสามารถสำรองพลังงานนาน 72 ชั่วโมง รุ่นนี้ปิดผนึกตัวเรือนแน่นด้วยสกรูไทเทเนียมอันทนทานจึงทำให้มีประสิทธิภาพกันน้ำลึก 50 เมตร ผลิตจำนวนจำกัดเพียง 500 เรือนเท่านั้น

ULYSSE NARDIN

Ulysse Nardin มักได้รับแรงบันดาลใจจากการผจญภัยในมหาสมุทรอันยิ่งใหญ่ ไม่เว้นแม้แต่รุ่น Grand Deck Marine Tourbillon นำเสนองานฝีมือไม่ติดต่อยาวหรือ Marquetry ชวนให้นึกถึงแดดฟ้าของเรือ มาพร้อมระบบบอกเวลามาที่ด้วยเข็มตีกลับหรือ Retrograde ที่มาในรูปแบบเสากระโดงสำหรับยึดใบเรือ เคลื่อนตัวด้วยรอกกว่า 4 ชุด ซึ่งทำหน้าที่ร่วมกับลวด Nanowire เพื่อขยับเขยื้อนนาฬิกาไปมา ส่วนการบอกเวลาอีกให้เป็นหน้าที่ของกลไกระบบขึ้นลานด้วยมือ Cal.UN-630 มาพร้อมกลไก Flying Tourbillon ทั้งหมดนี้บรรจุอยู่ในตัวเรือนทองคำขาว 18K ขนาด 44 มม. ที่สำคัญผลิตจำนวนจำกัดแค่ 18 เรือนเท่านั้น ■

Tom Dixon's *Space*

When Bad Boy Lives in Thailand



เหตุผลง่ายๆ ที่ทำให้ Tom Dixon (ทอม ดิกสัน) ได้รับการขนานนามให้เป็น Bad Boy British Designer ก็เพราะเขาคือดีไซน์เนอร์ผู้สร้างสรรค์ชิ้นงานด้วยไอเดียและแนวคิดนอกกรอบมาโดยตลอด

คงเพราะทอมไม่ได้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรดีไซน์จากสถาบันใด อาศัยการเรียนรู้และสังสรรค์ประสบการณ์ในงานออกแบบด้วยตนเอง นั่นทำให้เขาขยายขอบเขตทางความคิดไปได้ไกลจนสามารถก้าวสู่การเป็นดีไซน์เนอร์ชั้นนำในวงการออกแบบเฟอร์นิเจอร์ โลหะตึง และของตกแต่งในประเทศอังกฤษได้ในที่สุด นอกจากนี้ ทอมยังนั่งแท่นเป็นดีไซน์เนอร์ให้คอลเล็กชั่น Capsule ของ Adidas จนสร้างชื่อให้เขาเป็นที่รู้จักในวงกว้างยิ่งขึ้น

หากต้องการทำความรู้จักและสัมผัสผลงานการออกแบบของทอม ดิกสัน คุณอาจต้องบินไป

ขึ้นชมในพิพิธภัณฑ์ชั้นนำหลายแห่งทั่วโลก เช่น The Victoria and Albert Museum, Museum of Modern Art ในนิวยอร์ก และ Centre Georges Pompidou ในกรุงปารีส รวมถึงโปรเจกต์อีกหลายแห่ง เช่น Restaurant at the Royal Academy ในลอนดอน และ Tasmania Ballroom บาร์หรูริมสระในเขต Central District ของฮ่องกง แต่ถ้าล่าสุดเมื่อแบรนด์ Tom Dixon มาเปิดแฟล็กชิพสโตร์ในเมืองไทย ที่ชั้น 3 สยามดิสคัฟเวอรี ทำให้คนรักงานศิลปะทั้งหลาย ไม่ถูกจำกัดความต้องการแค่เพียงเสพความงามของดีไซน์เพียงสายตาเท่านั้น แต่ยังสามารถเป็นเจ้าของผลงานของทอม ดิกสัน ที่แฝงไว้ด้วยแรงบันดาลใจใหม่ๆ ถัดแน่นอนในทุกชิ้นงาน โดยเฉพาะโลหะตึงโมเดลระดับไอคอนหลายชิ้น เช่น Beat Light, Copper Shade, Mirror Ball, Etch ฯลฯ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นที่จดจำของคนรักงานดีไซน์ทั่วโลก

STONE คือหนึ่งในคอลเล็กชั่นเด่นที่แทบจะกลายเป็นภาพจำของทอม ดิกสันไปแล้ว สำหรับการนำประสบการณ์สมัยทำงานที่ Dock Kitchen มาออกแบบคอลเล็กชั่นเครื่องครัวและเชิงเทียนที่ทั้งสวยงามและใช้งานได้จริง โดยได้แรงบันดาลใจมาจากพื้นผิวและลวดลายของหินอ่อน โดยเลือกใช้หินอ่อน Morwad ซึ่งเป็นหินชนิดเดียวกับที่ใช้สร้างทัชมาฮาล มาผสมกับทองเหลือง เกิดเป็นความโดดเด่นในห้องครัวและบนโต๊ะอาหารได้ไม่พริบตา หรือถ้าอยากได้เหลี่ยมมุมของรูปทรงเรขาคณิตมาเติมห้องให้มันมีดียิ่งขึ้น CUBE เป็นอีกหนึ่งคอลเล็กชั่นสไตล์มินิมัลลิสต์ ที่เรียบง่ายและสวยเด่นในตัวเอง ทำให้ไม่ว่าคุณจะทำโต๊ะรับประทานอาหารที่ว่างของบนโต๊ะ แทนตัสก็กดเทป และปากกาในคอลเล็กชั่น CUBE ไว้ตรงไหน ก็ทำให้ห้องๆ เดิม เปี่ยมด้วยดีไซน์และความคิดสร้างสรรค์ขึ้นมาทันที **TH**



PLAY

by Bang & Olufsen

LIFESTYLE

•

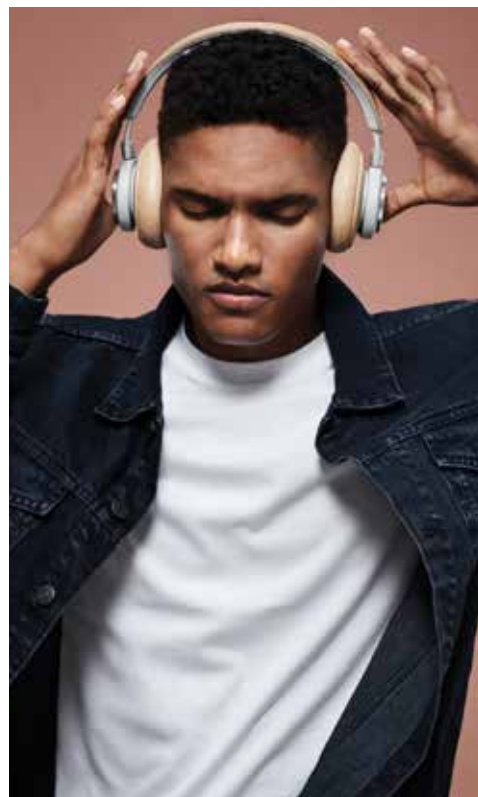
FASHION

•

INNOVATION

•

QUALITY



Experience the premium quality of sound firsthand at

B&O Play Store by Bang & Olufsen

1st floor Crystal Veranda, The Crystal Ekamai – Ramindra

🕒 10.00 – 22.00 ☎ 02 - 515 - 0648

📘 BEOPLAYTHAILAND 📷 BEOPLAYTH

BY HW Trading , the only authorized dealer of Bang & Olufsen in Thailand



Slowly in Amsterdam

เลียบลองมองเมืองดัตช์

ลองถามนักปั่นว่า เมื่อพูดถึงอัมสเตอร์ดัมเมืองหลวงของประเทศเนเธอร์แลนด์ จะนึกถึงอะไร คำตอบคงจะหนีไม่พ้น “เมืองหลวงจักรยานโลก” แต่ถ้าถามนักเที่ยวที่ชอบประวัติศาสตร์ อาจจะนึกถึง Anne Frank บ้านเกิดของเด็กสาวชาวยิวผู้เขียนบันทึกลับขายดีทั่วโลก ในขณะที่ผู้ที่ชื่นชอบศิลปะจะรู้ว่า อัมสเตอร์ดัม เป็นที่ตั้งของพิพิธภัณฑ์แวนโก๊ะที่รวมผลงานระดับมาสเตอร์พีซที่ควรมาดูให้เห็นกับตา

การชวนมาเที่ยวอัมสเตอร์ดัมครั้งนี้จึงไม่จำกัดอยู่แค่กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ดูจากคำกล่าวด้านบนคงพอเดาได้ว่าเมืองที่ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำอัมสเทล (Amstel) มีสิ่งน่าสนใจให้นักท่องเที่ยวทำมากมาย และด้วยความที่อัมสเตอร์ดัมมีลักษณะเป็นเกาะล้อมรอบด้วยคูคลอง จึงมีสะพานมากถึง 1,200 สะพานเชื่อมคลองเล็กๆ กว่า

160 คลอง แต่คลองที่เป็นเส้นเลือดใหญ่ซึ่งล้อมเมืองเก่าเอาไว้มีเพียง 4 คลอง ได้แก่ Herengracht, Keizersgracht, Prinsengracht และ Singelgracht คลองทั้ง 4 สายจะไหลไปพบกันที่อ่าวไอจ์ ริมฝั่งแม่น้ำอัมสเทล (Amstel) ดังนั้นกิจกรรมอีกอย่างที่ไม่ควรพลาดคือ การล่องเรือไปตามคลองชมอาคารบ้านเรือนที่มีสถาปัตยกรรมสไตล์ดัตช์เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว สามารถใช้บริการแคนัลทัวร์บริเวณสถานีรถไฟกลาง ลองศึกษาข้อมูลก่อนไปได้ที่ www.blueboat.nl

ยังมีอีกวิธีที่จะทำให้คุณได้สัมผัสอัมสเตอร์ดัมอย่างใกล้ชิดนั่นก็คือ การปั่นจักรยาน ถึงไม่ได้ตั้งใจมาเพื่อปั่นจักรยานก็ควรปั่น เพราะการจัดระเบียบเมืองที่เอื้ออำนวยต่อนักปั่น ทางจักรยานที่แสนจะปลอดภัย มีเลนจักรยานและสัญญาณไฟจราจรเป็นของตัวเอง เขาเป็นว่าถ้อยากลองให้ไปที่สถานีรถไฟกลางแถวดัมสควร์ มีร้านให้เช่า

จักรยานอยู่ ค่าเช่าประมาณ 8-10 ยูโรต่อวัน ลองไปปั่นที่วอนเดลปาร์ค (Vondelpark) สวนสาธารณะที่ใหญ่ที่สุดในอัมสเตอร์ดัมเป็นการผ่อนคลายก่อนปั่นชมเมืองก็ได้ สวนสาธารณะแห่งนี้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจผู้คนพากันมานอนอาบแดด ปิกนิก ชี้อจักรยาน ช่วงเดือนกรกฎาคมและสิงหาคม มักจะมีการแสดงต่างๆ เช่น การแสดงคอนเสิร์ต เล่นดนตรีเปิดหมวก การแสดงละครเวที

เมื่อเวลาสักหนึ่งวันไปเช็किनแถวๆ Dam Square จัดรัฟที่รายล้อมด้วยสถานที่สำคัญ อาทิ พระราชวัง Koninklijk Paleis โบสถ์หลวง Nieuwe Kerk โบสถ์แห่งนี้ใช้ประกอบพิธีทางศาสนาและยังเป็นสถานที่ประกอบพิธีอภิเษกสมรสของกษัตริย์ทุกพระองค์ ไม่พ้นระยะสายตาจะเห็น National Monument อนุสรณ์สถานที่สร้างขึ้นเพื่อไว้อาลัยแก่ทหารที่เสียชีวิตในสงครามโลกครั้งที่ 2 หากมีเวลาสักหน่อยจะเข้าไปเที่ยวใน Madame Tussaud's Amsterdam ก็ไม่เลว แต่ถ้าอยากช้อปปิ้งใกล้ๆ กัน มีห้างสรรพสินค้าสุดหรู De Bijenkorf รอนักช้อปปิ้งเป่าหนักรมาลลายทรัพย์

หนอนหนังสือหรือคนที่ชอบเรื่องประวัติศาสตร์ น่าจะเคยได้ยินชื่อของแอนน์ แฟรงค์ เด็กสาวชาวยิวที่

เขียนบันทึกเมื่ออายุ 13 ปี ช่วงที่เกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 ขณะที่เธอและครอบครัวหลบหนีการกวาดล้างชาวยิวไปอาศัยอยู่ในห้องลับชั้นบนของตึกโรงงานในกรุงอัมสเตอร์ดัม บ้านที่ของเธอกลายเป็นไดอารี่เล่มสำคัญของโลก ตีพิมพ์ไปมากกว่า 25 ล้านเล่ม แปลไป 55 ภาษา และห้องลับที่อยู่ภายในอาคารหมายเลข 26 ที่เธอซ่อนตัวปัจจุบันกลายเป็นพิพิธภัณฑ์ (Anne Frank House) ที่ได้รับความสนใจอย่างมาก และอีกหนึ่งสถานที่สำคัญเช่นกันคือ พิพิธภัณฑ์แวนโก๊ะ (Van Gogh Museum) ที่รวบรวมผลงานของจิตรกรแวนโก๊ะนิสมีระดับโลกไว้กว่า 700 ชิ้น หรือจะไปชมพิพิธภัณฑ์ไรค์ (Rijksmuseum) พิพิธภัณฑ์อันดับหนึ่งของประเทศ ศูนย์รวมของงานศิลปะเนเธอร์แลนด์ทุกแขนง คนชอบงานศิลปะมาเที่ยวที่นี่รับรองไม่มีเบื่อ

ทั้งท้ายด้วยตลาดอัลเบิร์ต (Albert Cuyp Market) ตลาดสดกลางแจ้งอายุกว่า 100 ปีที่ใหญ่ที่สุดในเนเธอร์แลนด์ จะหาซื้ออาหารท้องถิ่น อาหารทะเล ผัก ผลไม้ ดอกไม้ เสื้อผ้า หรือของที่ระลึกประจำท้องถิ่นมาที่เดียวไม่มีผิดหวัง ตลาดเปิดจันทร์-เสาร์ ตั้งแต่ 9 โมง เข้าไปถึง 5 โมงเย็น อย่าลืมมองหา Stroopwafel วาฟเฟิลสอดไส้คาราเมล ขนมหวานประจำชาติของเนเธอร์แลนด์ มาลองชิมด้วยนะ เขาบอกว่าถ้าไม่ได้กินวาฟเฟิลอันนี้ก็เหมือนยังไม่ได้สัมผัสความเป็นอัมสเตอร์ดัมอย่างแท้จริง

Slowly in Amsterdam

When you talk about Amsterdam, the city is many thing to many people. The first thing that comes to mind for cyclists is probably the title "The Capital City of Bicycle." But if you asked cultured travellers, they would think of The Anne Frank House. While art lovers will immediately tell you about Van Gogh Museum

Therefore, on this trip to Amsterdam our plans are not limited to one particular activity or interest. Our introduction is sufficient proof that the city where the river Amstel terminates right in the city centre has much to offer its visitors. The city has many unique features with spiderweb-like canals snaking their way through the city. Around 1,200 bridges cross over 160 canals in Amsterdam, however there are only four major canals the wrap around the city's older quater: Herengracht, Keizersgracht, Prinsengracht and Singelgracht. The four canals merge at IJ Harbour on the bank of Amstel River. The number one activity that you



Special thanks : awesomeamsterdam.com

shouldn't miss is a canal tour where you can experience authentic Dutch architectures. Most canal tour agents have ticket stands at Amsterdam Central Station. For more information you can visit www.blueboat.nl

Another way to truly experience Amsterdam is cycling. Even if the main purpose of your trip is not to cycle around the city, it is still something you should not miss. You will find that riding bicycle around the city is such a safe and enjoyable experience. Traffic control clearly consider cyclists in its equation, while bike lanes are spacious and safe. There are numerous bike rentals at Amsterdam Central Station near Dam Square. Daily rental costs €8-10. Biking to and around Vondelpark, the city biggest public park as a warm-up act before taking to the streets is also a good idea. In the summer, the park is a hit destination for picnic, sunbathing, bike rides as well as outdoor performances such as concerts and plays.

Set one day aside to explore around Dam Square. The square is the location for many interesting attractions from Koninklijk Paleis Palace, Nieuwe Kerk Cathedral, the National Monument to Madame Tussaud's Amsterdam and De Bijenkorf department store. Nieuwe Kerk is where religious ceremonies and royal weddings are held while the

National Monument was built to commemorate the fallen soldiers of World War II.

Book lovers and history fanatics must know of Anne Frank, a 13-year-old Jewish girl who lived during the second World War. She and her family had to hide from nazi troops in a secret room atop a factory building in Amsterdam. Her diary is read worldwide. Over 25 millions copies were published and was translated into 55 languages. The building where her secret room was is now Anne Frank House. This museum surely worths a visit. Another museum not to be missed is Van Gogh Museum where over 700 pieces of famous impressionist artists are displayed. Rijksmuseum is another popular destination for art lovers. As the city's number one art museum, Rijksmuseum houses all forms of Dutch art under one roof.

Last but certainly not least, you should visit Albert Cuyp Market, the country's largest outdoor food market that has been around for over 100 years. Here you can find local delicacies, seafood, fruits, vegetable as well as flowers, souvenirs and fashion items. The market opens from 9am to 5pm on Monday to Saturday. If you happen to feel your stomach rumbles while exploring the market, look for Stroopwafel. The caramel-filled waffles is The Netherlands' famous dessert. They say that you are not truly in Amsterdam if you have not tasted the waffle. 🍪

Yummy go Happy

ราชพฤกษ์คลับรู้ดีว่า เมื่ออาหารเป็นช่วงเวลาที่ยิ้มสุขของทุกคน ดังนั้นเราจึงคัดสรรเมนูสุดพิเศษ และปรุงรสชาติดด้วยความพิถีพิถันเพื่อให้ได้เมนูที่อร่อยที่สุด

JULY

Dishes of the Month

ตามไปชิมเมนูประจำเดือนกรกฎาคม

ห้องอาหาร DELISH + BAR & BISTRO

สปาเก็ตตี้คั่วโบนาร่า
กับไข่ดาวน้ำและเบคอนกรอบ
*Spaghetti Carbonara with
Poached Egg and Crispy Bacons*
195++



แกงกระหรี่ป้องไก่แบบมาเลเซีย
กับข้าวหอมมะลิ
*Chicken Drumsticks Rendang
with Steamed Jasmine Rice*
195++



ห้องอาหาร RAJAROM GASTRO LOUNGE

เนื้อปลาหิมะนึ่งมะนาว
*Steamed Snow Fish
with Spicy Lime Sauce*
950++



อกไก่ผัดถั่วลิสงกับพริกแห้ง
*Stir Fried Chicken Breast with
Peanuts and Dried Chilies*
260++



AUGUST

Dishes of the Month

ตามไปชิมเมนูประจำเดือนสิงหาคม

ห้องอาหาร DELISH + BAR & BISTRO

แกงเขียวหวานแห้งปลาทุสด
ทอดกับข้าวหอมมะลิ
*Dried Green Curry with Deep
Fried Mackerel served with
Steamed Jasmine Rice*
195++



ผัดบะหมี่ลูกชิ้นปลา, หมูแดง
และหมูสับ
*Stir Fried Egg Noodle with Fish Balls,
BBQ Pork and Minced Pork*
150++



ห้องอาหาร RAJAROM GASTRO LOUNGE

กุ้งเกษตรผัดพริกเผา
กับกระเจียวมอญ
*Stir Fried Shrimps with Chili
Paste and Green Okra*
290++



เนื้อฮิดะผัดต้นกระเทียม
กับซอสเอ็กซ์โอ
*Stir Fried Hida Beef with Leek
and XO Sauce*
2,500++



BE-TONG CHICKEN PROMOTION

At Man Fu Yuan Authentic Cantonese Cuisine
1 July - 31 September 2016



- Marinated Be-Tong Chicken with Premium Chinese Wine
- Stir Fried Be-Tong Chicken with Dry Chili
- Doubled Boiled Be-Tong Chicken with Chinese Herbs
- Baked Be-Tong Chicken with Rice in Casserole
- Baked Be-Tong Chicken with Salt
- Braised Be-Tong Chicken with Clams

Open daily :
Lunch 11:30-15:00 hrs. Dinner 17:30-22:00 hrs.

More information and reservation, please call 02 955 0403 or email : fb@rajpruek.com

Al Zorah Golf Club

The One & Only in UAE

แม้ชื่อของ Ajman จะยังไม่ใช่ว่าจุดหมายปลายทางหลักของการไปท่องเที่ยวยังสาธารณรัฐอาหรับเอมิเรตส์ แต่เชื่อเถอะว่าภายในไม่กี่ปีนี้ทั้งนักท่องเที่ยวรวมถึงนักกอล์ฟเอง ต้องบรรจุจุดหมายนี้ไว้ในแผนการเดินทางครั้งหน้าอย่างแน่นอน

เกือบ 6 ปีแล้วที่สาธารณรัฐอาหรับเอมิเรตส์ไม่มีสนามกอล์ฟที่ได้มาตรฐานสำหรับแข่งแชมป์อาชีพรายการต่างๆ จนกระทั่ง Al Zorah Golf Club กอล์ฟคอร์สที่ถือกำเนิดขึ้นในเมือง Ajman ได้กลายมาเป็นสีสันให้แก่แวดวงท่องเที่ยวและกีฬาเมื่อปลายปีที่แล้ว ดึงดูดให้นักกอล์ฟจากทั่วโลกเดินทางมาสัมผัสประสบการณ์ใหม่ในการวาดวงสวิงสวยๆ ที่นี้ ซึ่งบริหารจัดการโดย Troon Golf มีอาชีพในการบริหารจัดการสนามกอล์ฟที่มีศูนย์กลางอยู่ในรัฐอริโซนา ประเทศสหรัฐอเมริกา และสาขาอีกกว่า 24 ประเทศทั่วโลก

ด้วยทำเลที่ตั้งของ Al Zorah Golf Club ถูกโอบล้อมด้วยเขตอนุรักษ์พันธุ์ป่าโกงกางที่เขียวครึ้มและเงียบสงบ บวกกับฝีมือการออกแบบโดยกลุ่ม Nicklaus Design ที่ใส่ใจในการคงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติดั้งเดิมเอาไว้ ก่อนจะออกแบบกอล์ฟคอร์สให้สอดคล้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกับความงามของทิวทัศน์ ซึ่งนี่คือแม่เหล็กชั้นดีที่ทำให้เหล่านักกอล์ฟ ออกแบบทริปเดินทางสั้นๆ จากคูไบและภูมิภาคต่างๆ ของ UAE เพื่อมายังกอล์ฟคอร์สแห่งแรกของเมือง Ajman แห่งนี้

ชัยภูมิสำคัญน่าจะอยู่ที่บริเวณพาร์ 72 มีการออกแบบกรีนและแฟร์เวย์บนภูมิทัศน์ที่งดงาม แต่ในขณะเดียวกันก็กลมกลืนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติโดยรอบ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทีมออกแบบ Nicklaus Design ให้ความใส่ใจสูงสุด นั่นทำให้บนพื้นที่กว่าหนึ่งล้านตารางเมตรภายในสนามกอล์ฟแห่งนี้ ยังคงอุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติดั้งเดิม ไม่ว่าจะเป็นป่าโกงกาง หาดทรายยาวกว่า 1.6 กิโลเมตร พันธุ์นกมากกว่า 58 สปีชีส์ รวมถึงฟลามิงโกสีชมพู และชายฝั่งยาวกว่า 12 กิโลเมตร ด้วยพื้นที่แนวชายฝั่งที่กว้างใหญ่นี้เองที่ทำให้กระแสธารน้ำขึ้นน้ำลงเป็นอีกหนึ่งความท้าทายแก่บรรดาผู้เล่นได้เป็นอย่างดี เพราะนั่นหมายความว่าแต่ละชั่วโมงของการหวดวงสวิงย่อมมีรายละเอียดที่ต่างกันออกไป ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งไฮไลต์ของกอล์ฟคอร์สแห่งนี้

นอกจากความท้าทายของการเล่นในสนามแล้ว ยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกและร้านอาหารไว้คอยบริการครบครัน เช่น คลับเฮ้าส์ Pavilion ร้านอาหาร Shakespeare and Co. ที่วางแผนจะต่อเติมเพิ่มก่อนจะเสร็จสมบูรณ์ในปี 2017 มากไปกว่านั้นที่นี่ยังเป็นทั้งโครงการอสังหาริมทรัพย์สุดหรู ทั้งโรงแรมและรีสอร์ทระดับห้าดาว รวมถึงวิลล่าอีก 42 หลังไว้คอยทำ สำหรับผู้ที่ต้องการเป็นเจ้าของการพักผ่อนเหนือระดับ ณ สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์แห่งนี้



เรียบเรียงข้อมูลจาก www.alzorahgolfclub.ae





New face in *the club*

ขอต้อนรับสมาชิกใหม่ทุกท่านที่กำลังจะร่วมเป็นส่วนหนึ่ง
ของประสบการณ์การออกกำลังกายและการตีกอล์ฟที่ดีที่สุด

Golf Ordinary Members

คุณชายน้อย เปื่อนโกสุ่ม
คุณยุทธนา เจริมมการ
คุณศรัณย์ พิทักษ์สิทธิ์
คุณสังเวียน เลิศประพันธ์
คุณอติคม เต็บศิริ
Mr. Hiroaki Ono
Mr. Ken Terai
Mr. Masami Nagasaki
Mr. Ryuji Nakamura
Mr. Ryuzo Hanatani
Mr. Takanori Ono
Mr. Takaya Miyano
Mr. Yasushi Minami
Mr. Yoshiyasu Ogasawara

Golf Corporate Ordinary Term Members

คุณกฤษฎา ดันติวิวัฒน์พันธ์
คุณกานต์ ตระกูลฮุน
คุณกิตติคม สุทธิวงศ์
คุณชลนัฐ ญาณารณพ
คุณเชาวลิต เอกบุตร
คุณโชคชัย อักษรนันท์
คุณไทรสิทธิ์ ด่านพิพัฒน์
คุณประภา ปุณณโชติ
คุณปราโมทย์ เศรษฐพัฒน์กุล
คุณพงษ์พันธ์ อมรวิวัฒน์
คุณพิชิต ไม่พุ่ม
คุณพิทักษ์ พงษ์สารกร
คุณไพโรจน์ วัชรภาพ
คุณโยธิน ดำเนินชาญวนิชย์
คุณรุ่งโรจน์ รังสีโยภาส
คุณวัชรานันต์ ดันตริยานนท์
คุณสมชาย นวัญวัฒนาพานิช
คุณสรยุทธ เพ็ชรตระกูล
คุณสิทธิชัย ไควสุรัตน์
คุณสุทธิชัย สังขมณี
คุณอาทิตย์ พิฆานนท์
คุณอารีย์ ขวลิตชีวินกุล
Mr. Gaku Nakanishi
Mr. Koji Yasuoka
Mr. Masahiro Yamauchi
Mr. Noriaki Abe
Mr. Shigeo Hayakawa
Mr. Shinkichi Miki
Mr. Takashi Sakai
Mr. Takayuki Nakanohara
Mr. Tatsuro Takami

Sports Ordinary Members

คุณกวิทย์ อินทรกำธรชัย
คุณจักรชัย ฉันทโรจน์
คุณณรงค์ฤทธิ์ กาละพุด
คุณต้นดิลา ผลโชค
คุณธนยง อนุমানราชธน
คุณนุตร์ เชนยะวณิช
คุณภัทรศม นีธินันท์
คุณวีรชัย ศิริอัฐ
คุณสรพชัย หุะนันทน
คุณสิริมนต์ มกรานนท์
คุณอศวิน ไคลังคะ

Sports Special Members

คุณแก้ว นักพาณิชย์
คุณกริชฎิ ภัคโชตานนท์
คุณชจรศักดิ์ ดำชัยวิจิตร
คุณธัชกร ภูริธจินดา
คุณพันธ์เลิศ เลิศพัฒนากุล
คุณสฤณี วิฑูรย์
คุณอภิชาติ โตดิลกเวชช์
Mr. Leandro Martin Chazarreta

▶ ส่วนบริการกอล์ฟ ◀

เคาน์เตอร์ประสานงานกอล์ฟ	06.00-19.00 น.
ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายชาย	06.00-19.00 น.
ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายหญิง	06.00-19.00 น.
จุดออกรอบ	06.00-17.00 น.
ห้องอาหารราชารมย์ แกสโตร เลาจน์	05.30-20.00 น.
ห้องราชารมย์ ไวน์ เลาจน์	08.00-20.00 น.
ห้องนวด	08.00-20.00 น.
ห้องพยาบาล	09.00-14.00 น.

▶ ส่วนบริการกีฬา ◀

เคาน์เตอร์ประสานงานกีฬา	06.00-21.00 น.
สนามแบดมินตัน	06.00-21.00 น.
สนามเทนนิส	06.00-21.00 น.
สนามกีฬาอเนกประสงค์	06.00-21.00 น.
ห้องเทเบิลเทนนิส	06.00-21.00 น.
ห้องสควอช	06.00-21.00 น.
ห้องออกกำลังกาย	06.00-21.00 น.
ห้องบิลเลียด	12.00-21.00 น.
ห้องสนุกเกอร์	12.00-21.00 น.
สระว่ายน้ำเด็ก	09.00-18.00 น.
สระว่ายน้ำขนาด 25 เมตร	06.00-21.00 น.
สระว่ายน้ำขนาด 50 เมตร	06.00-21.00 น.
ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	
• อาคารอินดอร์สปอร์ต	06.00-21.30 น.
• สระว่ายน้ำ	06.00-21.30 น.
ห้องพยาบาล	14.00-21.00 น.
ห้องนวด	08.00-20.00 น.
ร้านขายอุปกรณ์กีฬา	11.00-20.00 น.

▶ ส่วนบริการอื่นๆ ◀

ไลฟ์ คาเฟ่	06.00-21.00 น.
วีต้า บาร์	06.00-20.00 น.
ห้องอาหารราชพฤกษ์ บาร์แอนด์บิสโตร	06.00-22.00 น.
ห้องอ่านหนังสือ	06.00-22.00 น.
ห้องนวด	08.00-20.00 น.
ห้องดูแลเด็ก	09.00-20.00 น.
สปอร์ตบาร์แอนด์เดอะกรูฟ	10.00-22.00 น.
สนุกเกอร์บาร์	12.00-21.00 น.
ห้องอาหารราชพฤกษ์เดลิช	06.00-22.00 น.
ห้องอาหารจีน หม่าน ฟู่ หยวน	11.30-15.00 น.
	17.30-22.00 น.

▶ Golf Facilities ◀

Member Relations Counter	06.00-19.00 hours.
Gents Changing Room	06.00-19.00 hours.
Ladies Changing Room	06.00-19.00 hours.
Staging	06.00-17.00 hours.
Rajarom Gastro Lounge	05.30-20.00 hours.
Rajarom Wine Lounge	08.00-20.00 hours.
Massage Room	08.00-20.00 hours.
First Aid	09.00-14.00 hours.

▶ Sports Facilities ◀

Sports Coordinator Counter	06.00-21.00 hours.
Badminton Courts	06.00-21.00 hours.
Tennis Courts	06.00-21.00 hours.
Sports Filed	06.00-21.00 hours.
Table Tennis Room	06.00-21.00 hours.
Squash Courts	06.00-21.00 hours.
Fitness & Exercise Room	06.00-21.00 hours.
Bridge Room	12.00-21.00 hours.
Snooker Room	12.00-21.00 hours.
Children Pool	09.00-18.00 hours.
Pool Size 25 m.	06.00-21.00 hours.
Pool Size 50 m.	06.00-21.00 hours.
Changing Facilities	
• Indoor Sports Building	06.00-21.30 hours.
• Swimming Pool	06.00-21.30 hours.
First Aid	14.00-21.00 hours.
Massage Room	08.00-20.00 hours.
Sports Shop	11.00-20.00 hours.

▶ Other Services ◀

Leaf Café	06.00-21.00 hours.
Vita Bar	06.00-20.00 hours.
Rajpruek Bar & Bistro	06.00-22.00 hours.
The Reading Room	06.00-22.00 hours.
Massage Room	08.00-20.00 hours.
Child Care Room	09.00-20.00 hours.
Sports Bar & The Grooves	10.00-22.00 hours.
Snooker Bar	12.00-21.00 hours.
Rajpruek Delish	06.00-22.00 hours.
Man Fu Yuan	11.30-15.00 hours.
	17.30-22.00 hours.

THE G - CLASS



*ภาพจำลองเพื่อการสื่อสารทางโฆษณาเท่านั้น

" จะดีแค่ไหน หากการสะท้อนอัตลักษณ์ ไม่มีข้อจำกัดด้านเวลา "

เพราะเรารู้ว่ารถยนต์คือการสะท้อนตัวตนของผู้ขับขี่ที่เบนซ์ราชครูศูนย์บริการอย่าง
เป็นทางการที่ได้รับความเชื่อมั่นและไว้วางใจมากกว่า 20 ปี จึงพร้อมให้คุณได้ครอบ
ครองยนตรกรรมที่แตกต่างไม่เหมือนใครจาก Mercedes-Benz ในรุ่น The G-Class
และรุ่นอื่นๆ ได้ทันทีโดยไม่ต้องรอ เพื่อความแตกต่างอย่างภาคภูมิใจและการสะท้อนตัวตน
อย่างสมบูรณ์แบบของผู้ขับขี่เพราะเราเชื่อว่า "ความพึงพอใจของคุณคือบริการของเรา.."

Mercedes-Benz



BENZ RAJCHAKRU

Benz Rajchakru Co., Ltd.
1195 Phaholyothin Rd., Samsen-nai,
Phaythai Bangkok 10400 Thailand
Tel: +66 (02) - 617-1212 F: +66 (02) - 617-1200